



中伏养生 注意三宜三忌

常言道“冷在三九,热在三伏”。中伏,是三伏天中最热的时段此时养生保健要注意三宜、三忌。

三宜

● 宜补水防暑

这段时间天气酷热,出汗较多,除了及时补水,还应常吃一些益气养阴且清淡的食物,增强体质;潮湿闷热的天气易引起中暑,此时,应避免在烈日下待太长时间,出汗后及时更换衣物;室内要注意通风,空调房间温度与室外温度相差不超过10℃,避免出汗后直对风扇或空调吹风,以免感冒。

● 宜祛暑除湿

气候炎热,人们更容易“上火”,出现咽痛、烦躁、失眠等不适,暑湿侵害人体,会出现口中黏腻、头昏脑胀、肢体困重等症状,有些人会出现咳嗽痰黏、鼻涕浊涕、口中黏腻等不适,甚至旧病复发,建议睡前用热水泡脚,加速湿气排出,有助于提高睡眠质量。

● 宜防寒防腹泻

夏季人体的阳气集中在皮肤表层,而脾胃等内脏器官相对比较虚弱,再加上夏季人们喜欢吃一些生冷的食物,容易导致脾胃虚寒而引起腹泻。

三忌

● 忌贪凉

盛夏时节,无节制吃雪糕、喝冷饮、长时间吹空调、运动后立即冲凉等不好的习惯,会对身体造成影响,出现明显的寒象,如精神萎靡、身体畏寒、四肢冰冷、腹泻胃疼、患肠道疾病等,还有一些病症不会立即发作但会潜伏在体内,给秋冬季留下病根。在空调房上班的人群,着装需适应室内外温度差,户外要穿透气防晒的衣服,室内要外搭披肩、空调毯;日常生活中,应避免冷水洗浴、洗头、洗脚,不要久坐或久居阴凉潮湿之地。

● 忌过补

夏季,人体湿气重,脾胃运化能力差,人的消化功能相对较弱,一味进补,只会起到反作用。饮食上,更应重视膳食均衡、清淡多样、易消化。

● 忌动怒

此时段,阳盛酷热,人的情志因之外泄而“心火妄动”,容易烦躁不安、无精打采、精神不振,大家要格外注意调整情绪,不生闷气、不急不躁。

来源:新浪网

夏季以养心为重

饮食可加点『红』

中医认为,夏季与心相通,因此,当以养心为主。《黄帝内经》指出,五色配五味,五味入五脏,红色补心。从现代营养学角度来说,红色食物通常富含抗氧化剂和维生素C等,有助预防心血管疾病,增强免疫力。

红色食物包括红色蔬果和含血红素铁的肉制品。红色蔬果有西瓜、紫苏、西红柿、胡萝卜、红苋菜、赤小豆等;血红素铁主要存在于动物食品中,如红肉、动物内脏及血制品。小编为大家推荐两款适合三伏天养生保健的“红色”食谱。

西瓜凉糕

材料:西瓜果肉500克、白凉粉30克、椰蓉适量。

做法:

西瓜去皮去籽后取果肉切小块,打成汁。果汁过筛倒入锅中,加白凉粉,边煮边搅拌。

煮沸后关火,在容器中放凉至凝固取出,切成小块撒上椰蓉。

作用:开胃可口、清凉解暑。

番茄肉丸汤

材料:猪肉糜(也可用鸡肉)300克、西红柿2个、鸡蛋1个、葱姜适量、料酒1大勺、盐5克、淀粉和胡椒粉少许。

做法:

猪肉糜放入大碗中,加入1个鸡蛋、姜末、葱末、料酒、盐,少许胡椒粉和淀粉,搅拌均匀。

西红柿切丁,放入锅中煸炒至出汁,倒入适量清水,大火烧开后煮5分钟。

转小火,将肉泥用虎口挤成丸子状放入锅中,丸子全部下锅后转大火至肉丸浮起,最后加少许盐调味。

作用:生津开胃、润肠通便、降脂降压。

徐允佳



是『坏胆固醇』克星 六种营养素

低密度脂蛋白胆固醇被称为“坏胆固醇”,它是导致动脉硬化,造成心脑血管疾病的“第一杀手”。

日常饮食中,以下6种营养素可谓“坏胆固醇”的克星,不妨在均衡饮食的前提下多加补充。

膳食纤维:主要来源包括蔬果、杂粮、坚果、豆类等。

类胡萝卜素:主要来源包括芒果、西红柿、南瓜、红薯、胡萝卜等。

维生素B2:主要来源包括动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等。

烟酸:主要来源包括动物肝脏、猪瘦肉、家禽肉、鱼肉、蛋类、花生、鳄梨、核桃、全麦食物等。

维生素C:建议每日摄入100毫克,其最佳膳食来源是新鲜果蔬。

钾:瘦牛肉、鱼肉、贝类、花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等都是膳食中钾的优质来源。

来源:网易



喝酸梅汤解暑

要注意这些事项

俗话说,夏有三伏,热在中伏。进入中伏天后,很多人经常会有昏昏欲睡、食欲不振的感觉。酸甜可口的酸梅汤可以有效缓解这些症状。然而,酸梅汤的品类较多,除了常见的饮料成品和粉末冲泡型之外,还有分装好的材料包,需要消费者自行冲泡。

酸梅汤的主要成分是什么?是否适用于所有人群?饮用时又有哪些注意事项?

酸梅汤的配方主要是乌梅、山楂、陈皮、甘草、桑葚、金银花和冰糖,有时候也会为了适口性而加入些许玫瑰花、桂花等。

酸梅汤的主要作用是养阴生津和消食解郁,比较适合出汗量大、经常熬夜、高血脂和需要补肾的人群饮用。

专家介绍道:“有三类人不适合饮用酸梅汤,第一类是对乌梅过敏的人群;第二类是有消化疾病的患者,比如胃溃疡,酸梅汤中的酸性物质会侵蚀胃黏膜;第三类是糖尿病患者。”对于经常熬夜和湿气较重的人,专家建议:“湿气比较重的人可以往汤里加一些荷叶或竹叶,可以达到祛暑祛湿的效果。经常熬夜的话,可以加一小撮枸杞或女贞子。”

吕金滢