

# 养生讲究“清”“静” 饮食把握三原则



## 大暑养生讲究“清”“静”

大暑节气养生重在一个“清”字,即在注重饮食“清浩”、机体“清热”的前提下,进行“清补”。

“清补”首先要祛湿。可以吃些清淡、易消化的食物,避免伤及肠胃道功能。像山药、莲藕等,都是进补的佳品。绿豆消暑、薏仁祛湿,特别是绿豆薏仁粥,可供大暑之季清热祛湿。

“清浩”是夏天饮食卫生的重中之重,高温天食物容易变质,会引起腹泻、胃肠道紊乱。开启过的饮料、食品等要注意密封、冷藏。除此之外还要关注食品保质期,不吃不洁或变质的食品。

夏季预防中暑,应注意合理安排工作,做到劳逸结合;避免在烈日下暴晒;注意室内降温;睡眠要充足;讲究饮食卫生。有条件的人,进入夏季后,宜常服用一些芳香化浊、清解湿热之方。

大暑时节,不要让身体过度暴露在高温环境,以免体温调节机能下降,平时要多食用新鲜蔬菜水果。进行户外运动时,要选择透气衣物,打伞和戴遮阳帽,最好随身携带藿香正气水、仁丹、清凉油等药品。

大暑时节,人们情绪容易烦躁、激动,喜欢乱发脾气,心情不好,应注意进行日常自我调节。日常生活中,切忌过于激动、急躁愤怒。在大暑之日,可敛息涵养心神,压抑心

火,达到“心静自然凉”的境界。

## 少动多静,运动宜选早晚

大暑时期天气酷热,人体阳气走于肌表,浮散于上,容易出汗,往往动即汗出,人体容易感觉疲劳。《黄帝内经》云“春夏养阳”,暑热天气应遵循“少动多静”的养生原则,注意顾护阳气、保持体力。烈日酷暑应尽量避免外出,减少露天日晒下活动,以防暑热高温汗出过多,损人阳气。

日常工作生活注意劳逸结合,闲暇时间可练字作画、听歌阅读、品茶赏花以静心宁神、敛阳降气。运动锻炼宜选择在气温相对不高的清晨或傍晚进行,但要避免剧烈运动,以防动阳生热,泄汗太过而致气津耗伤。

此时可选择较为和缓的运动项目,如散步、健步走、瑜伽、八段锦、太极拳等,运动强度以微微汗出为度,切记不可大汗淋漓。如若进行跑步、打球等强度较大的运动,应当控制时间,否则运动时间过长,汗出过多,不但达不到锻炼的效果反而容易导致身体虚损。

## 饮食把握三原则

第一,多吃些燥湿健脾的食物。大暑时节,除了炎热外,还会出现多雨或阴雨绵绵的天气,气候表现特点以潮湿闷热为主,所以从传统养生学的角度讲,特别要注意对“暑湿”

的预防。暑湿侵害人体可出现胸膈满闷、饮食无味、口中黏腻、头昏脑涨、肢体困重等症状,所以应以消暑清热、化湿健脾的方法进行预防或治疗。

第二,益气养阴的食物不可少。大暑天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴,此时,人们常常是“无病三分虚”。因此,除了要及时补充水分外,还应常吃一些益气养阴的食品以增强体质,使湿热之邪无隙可乘。但所选食物一定要清淡,不可过于滋腻,否则极易碍胃,导致消化不良。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、甲鱼、豆浆、百合粥、菊花粥等都是夏日的进补佳品,可根据个人口味选用。

第三,蛋白质供给需充足。大暑气温较高,人体新陈代谢加快,能量消耗大,因此蛋白质的供应必须酌量增加,每日摄入量应在100~120克为宜。植物蛋白可以从豆制品中获得,动物蛋白除了奶制品外,还应当适当吃点肉。夏季的肉食以鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、鸽肉等平性或凉性的肉制品为首选。大暑养生讲究“就凉避暑”,但天气热,胃口差,身体抵抗力也会降低。粗粮不但营养丰富,而且荞麦、玉米等都是凉性或温补的食物,夏天吃正合适。

## 炎炎夏日,何以解暑? 食谱推荐

进入大暑后,高温高热的“桑拿天”将会增多,暑湿淤积体内,不仅让人气虚、无精打

## 健康科普

大暑是夏季的最后一个节气,也是一年中最为炎热的时节。这个时节气候炎热多雨,应该如何养生呢?

采,还会造成消化不良。而瓜类大多能清热化湿,又清淡可口,是适合夏季降温消暑的好食物,而且又是当令蔬菜。因此,此时正是做“吃瓜群众”的大好时机!夏季防暑降温多吃瓜,这4种瓜别错过!

### 冬瓜:连皮带肉煲汤

夏季说起消暑的瓜类,除了西瓜之外,最容易让人想起的就是冬瓜。

冬瓜是消暑第一菜,且可清热利水、生津止渴,另外,吃冬瓜不要削皮,皮的食疗效果比冬瓜肉更好。

冬瓜肉带上皮一起煲汤是许多人在暑热正盛时爱用的食谱。要注意的是,脾胃虚寒,阳气不足者不宜多食。

### 丝瓜:去皮凉拌清热泻火

丝瓜可谓是夏日里清热泻火的“好帮手”。丝瓜的含水量很高,无论做汤或者炒食,都很容易被人体消化、吸收。

去皮后的丝瓜不但可以凉拌、清炒还可以煲汤,天天变着花样吃也不腻。要注意的是,脾胃虚弱,容易消化不良的人少吃为宜。

### 苦瓜:减少苦味先盐渍

苦夏时总会不自觉地想起苦瓜。尽管它的名字和味道都带有不太讨喜的“苦”字,但苦瓜的营养丰富,此时食用有益身体。将苦瓜凉拌着吃,有助于开胃。

苦瓜洗净后去掉瓜瓤,切片或切成细丝。烧水,开后放入一小勺盐和少许油。入苦瓜焯烫约15秒。盛出迅速用水冲,沥干水分。然后依据个人喜好加入红椒、葱蒜末、生抽、糖、盐、醋、香油等调料混合均匀即可。

要注意的是,苦瓜由于性寒凉,并非人人都适合,特别是脾胃虚寒的人群应该慎食。

### 黄瓜:凉拌用拍别用切

黄瓜不仅容易吃到,且营养价值在瓜类蔬菜中较突出,含有多种维生素,特别是维生素C的含量较高,如果榨黄瓜汁喝,其中的维生素和其他成分,对皮肤也很好。黄瓜的热量低,对需要控制热量的人来说很“友好”。

黄瓜肉和皮是在一起的,如果一起吃,不仅可使维生素C充分吸收,且含较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。

如果想吃清爽的凉拌黄瓜,最好用刀拍的方式,而不是切,可减少水分和营养的流失。小黄瓜生食或配以肉类、鸡蛋、鱼、虾等同炒,是夏日的应时佳蔬,老黄瓜煲汤,夏日饮用可消暑。(人民健康网综合)

夏天是场冰与火的修行,再烦躁的心情,也会在甜甜的彩色饮品面前平静下来。于是各式各样的饮品成为不少年轻人和小孩子的消暑神器,导致白开水的摄入量大大减少。那么饮料能够代替水吗?经常喝饮料对人体有哪些影响呢?

## 饮料能代替水吗

### 水对人体的重要性

首先,水是生命之源,富含人体必需的矿物质和微量元素,能够很好地被人体吸收,是人体最不可缺的物质。人体摄入的饮用水可以调节体温、保护细胞、润滑关节,能够输送营养到身体的每个细胞,并将废物排出体外,从而有助于维持细胞的新陈代谢,促进消化,改善便秘;水分经过大肠和小肠吸收后,进入毛细血管或淋巴管,成为血液的重要组成部分流入心脏,最后由心脏输送到全身各个组织。



其次,成年人机体组织中水分占60%~70%。人体内缺乏水分会导致体液失衡,血液的浓度增加和pH值降低,从而影响新陈代谢的正常进行,会诱发超重、高血压、糖尿病、过敏、哮喘等多种疾病。

### 经常喝饮料的影响

血液中90%的成分来源于水,在一定程度上,“水质决定血质,血质决定体质”。有些人会通过喝大量的饮料来补充水分,然而,并不是所有饮料,对身体都是有利的。

#### 1.含有糖分和添加剂的饮料

大部分饮料是将饮用水、糖分、果汁或添加剂混合成一定比例进行勾兑的,一方面能够丰富水的口感和味道,起到解渴作用;另一方面,颜色亮丽的饮料更能吸引顾客的关注。但是长期饮用此类饮料,容易导致糖分摄入过多,加重身体消化负担。人们容易产生饱腹感,从而降低食欲,导致营养失衡,影响身体发育,诱发超重、糖尿病、高血压等疾病。

#### 2.含有碳酸的饮料

碳酸饮料中含有磷酸盐和大量二氧化碳成分,长期饮用会影响人体钙元素的吸收,不利于人体骨骼发育,诱发缺铁性贫血等症状。此外,健康的人体多呈弱碱性,血液中的酸性物质过多不利于血液循环,会导致人体免疫力下降。

当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候,要及时停下休息。当身体劳累疲惫时,一定不要再做剧烈运动,否则会让心脏长时间处于超负荷状态。

很多人养成了每天运动的习惯,甚至在疲劳之后还做剧烈运动,这是非常危险的事情。运动性猝死是指人在运动中或运动后出现了相应的症状,最终发生非创伤性死亡,主要表现为原发性心源性猝死。例如,跑步中猝死多为快速的心室颤动,这是一种极快且无规律的跳动,使得心脏不能有效收缩排出血液,进而导致大脑得不到足够的血液供应。此时若不能及时施救,很容易出现猝死。

在我国,运动性猝死涉及的运动项目主要有跑步、足球、篮球,跑步是发病最多的项目。运动性猝死是不是运动过量导致的?不是,运动过量更多时候只是诱因。有些人看上去特别健壮,实际上可能已经存在某些心脏疾病,只不过平时显现不出来,当运动后心脏负荷增加到一定程度,病变部位才会出现问题。所以,运动一定要控制好强度,千万别超标。

那么,如何保证合理的运动强度?心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60—100次/分,一般身体活动允许的心率叫最大心率,即220减去年龄。对于绝大多数人而言,心率超过了最大值就会喘不过气或头晕,这些症状就是在提示“运动过度”了,需要休息一下。当然,对于经常参加体育锻炼的人来说,随着身体素质的提高,最大心率也会增加。只要心率低于“最大心率”就是安全的吗?不是。我们要尽可能离临界点远一些,运动时心率最好不要超过最大心率的85%。一般来说,“中低等强度区间”的运动心率为最大心率的50%—70%。“剧烈运动强度区间”的运动心率为最大心率的70%—85%。

对于初次锻炼的中老年人,特别是有高血压、糖尿病、高血脂症等慢性病以及肥胖、长期吸烟等不良生活方式的人,开始运动前一定要到医院做个运动负荷评估,经医生指导后再运动,确保科学锻炼。简单地说,运动要科学,循序渐进,当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候,要及时停下休息。当身体劳累疲惫时,一定不要再做剧烈运动,否则会让心脏长时间处于超负荷状态,即使是健康人也可能引发猝死,更不要说有过心梗和猝死经历的人了。

## 疲劳之后不可剧烈运动

## 绿豆汤和中药能否和谐相处

虚实以及所服中药的性味而定。

由于绿豆有清热解毒、消暑除烦、健胃止渴、利水消肿的功效,因此对于外感风热、痄腮丹毒、暑热内侵等热性病,在服中药的同时喝点绿豆汤,能促进药效,促使病情好转。此类疾病主要包括中暑、咽喉肿痛、急性腮腺炎、口干、口苦、泌尿系统感染等热证实证。

另外,是否能喝绿豆汤还与所服中药的药性有关。比如在服用金银花、黄连、黄芩、黄柏、板蓝根等清热类中药时可以适当喝点绿豆汤,也可以起到相辅相成的作用。不过每次喝的要控制在100毫升以内。

但是由于绿豆偏寒,患有慢性胃炎、关节冷痛、痛经等虚证寒证的人,在喝中药时就不宜喝绿豆汤。否则可能会加重病情。

在服用人参、黄芪、肉桂、附子、高良姜等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,未经医生许可,不要擅自服用绿豆汤,以免减低药效,影响治疗效果。

### 哪些人不宜喝绿豆汤

绿豆汤虽好,也不是人人都适宜。从中医学理论来讲,主要有三类人不宜喝绿豆汤,要引起大家的注意。

1.脾胃虚弱的人。绿豆中蛋白质含量较多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。

老人、儿童以及体质虚弱的人肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易引起消化不良导致腹泻。

2.经期女性。女性经期时体质偏寒,若是饮用绿豆汤容易导致气滞血瘀,引起腹痛,加重痛经。

3.痛风患者。绿豆每100克含50至100毫克嘌呤,属于中等嘌呤含量食物。痛风患者,特别是有关节炎症患者最好少吃。

### 绿豆汤怎么喝

1.别用铁锅煮。绿豆的活性成分大多在表皮中,若用铁锅煮,绿豆皮中的类黄酮和金属离子会发生作用,形成颜色较深的复合物,煮出的绿豆汤发黑,食用后还会造成肠胃不适。最好用砂锅煮绿豆汤。

2.煮时别放碱。煮汤熬粥要黏稠,有人就加点儿碱,但是绿豆中富含的维生素B是解暑特性的重要组成部分。如果加碱就会破坏维生素B以及类黄酮抗氧化成分,所以煮绿豆汤不要加碱。若想豆汤黏稠可加些燕麦片或糯米。

3.一次喝一碗。绿豆中含有低聚糖,过量饮用会导致胀气、消化不良甚至腹泻,所以每次一碗最佳。也不可天天喝,成人一周喝2到3次就可以了。

4.不能空腹喝。绿豆性寒,空腹饮用会



营养知识

绿豆汤是解暑名品,具有消暑解毒、止渴利尿的功效。然而在民间,有着绿豆汤和中药不能同时服用的说法,很多人认为绿豆汤会削弱中药的疗效。事实果真如此吗?我们来听听火箭军特色医学中心中医科主任医师李军的讲解。

### 治热证可服绿豆汤

《本草纲目》记载:“绿豆气味甘寒,无毒……解一切药草、牛马、金石诸毒。”由于绿豆有解毒作用,从而产生了“吃中药不能绿豆,以免解药”的说法。其实,服中药时能否喝绿豆汤,不可一概而论,应根据病情的寒热



健康