

暑气逼人 中医支招解暑养脾

近日,广东各地出现高温天气,颇有“上蒸下煮”的感觉。在持续的高温天气中,人体出汗多,消耗大,体力有所下降,常常是“无病三分虚”,因而会出现精神疲惫、食欲不振、口苦苔腻、胸腹胀闷等症状。中医专家指出,在这个时候一定要对生活习惯作相应的调整,尤其要注意预防中暑、损伤阳气以及心火妄动,情绪中暑。



(图片来源于网络)

暑湿之气趁虚而入,谨防中暑

暑热天气过后,岭南地区酷暑且多雨,暑湿之气容易趁虚而入,使人心气亏耗,进而导致中暑。专家建议,在暑热天气应注意室内降温,避免较长时间在烈日下暴晒,注意劳逸结合以防中暑发生。在外出工作活动时,最好能避开高温时段(13-15时),如果要在户外工作,应多喝一点防暑降温的饮料,如绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

一旦出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状,多为中暑先兆,应立即至通风阴凉处休息,并喝些凉淡盐开水以降暑散热。

专家表示,在夏季如果舌苔比较厚,这代表湿气也重,湿气重后就没胃口,醒脾化湿可用薏仁、白扁豆、荷叶、粳米粥以养脾胃。

因暑贪凉,谨防阳气受损

由于天气热,过于贪凉导致阳气

损伤,我们很多人认识不足。专家说,天热人体出汗较多,毛孔处于开放状态,此时机体最易受外邪侵袭。由于人们错误的解暑方式,比如汗后冲凉、贪凉饮冷、长时间使用空调、电扇等,容易导致寒湿之邪阻遏气机、暑热不得散而出现头痛恶心、鼻塞流涕、喉痛咽干、四肢酸痛、肌肤发热而无汗、呕吐、腹泻等症状。

所以,在解暑的同时我们一定要注意保护体内的阳气。专家指出,白天长期在空调环境下工作的人,要多起身走动,活动筋骨,下班后适当做做户外活动,出出汗。夜眠时通宵达旦地使用风扇、空调时,一定要盖薄被子,保护好腹部和背部。在饮食上要注意节制生冷,尤其是小孩子脾胃虚弱更易受损,家长更是要注意。

心火妄动,谨防情绪中暑

根据中医“天人相应”的养生学说,人体的精神、心态、情绪会随着季

节和气候的变化而发生微妙变化。高温酷暑,不仅容易使人感到身体疲劳、食欲不振,还经常会使人“心火”妄动,表现为心烦意乱、无精打采、思维紊乱等不良情绪,这种现象被称为夏季情感障碍征,俗称“情绪中暑”。尤其当气温超过35℃,人的情感障碍发生率明显上升。

专家指出,“情绪中暑”对人们的夏日养生和身心健康危害甚大,尤其是对于年老体弱者。因为夏气通于心,暑气易伤心,夏日的不良情绪更容易引起心脑血管疾病的发生和加重,甚者引发猝死。所以大暑养生预防“情绪中暑”,这就需要我们学会心平气和、恬淡安宁,要学会情绪转移,以达到“心静自然凉”之效。

最后需要提醒的是,由于暑性炎热,容易耗气,正常人都会觉得乏力,并且有睡眠不佳、急躁焦虑,所以在暑天最好早休息,尤其是23点到6点这段时间,尽量不要熬夜,让情绪稳定。

(张华 金小沐)

伏天运动健身 巧补营养助恢复

很多人选择在伏天运动健身,认为瘦身效果会事半功倍。专家提醒,运动锻炼不但要追求锻炼效果,更要讲究体力恢复,保护身体机能。

运动量大的人容易大量出汗,如果不及补充水分,容易引起脱水,脱水会导致人体生理机能和运动能力下降,所以运动后要及时补水,一般要喝2至3杯水(每杯200毫升)。

运动后及时、科学地补充营养,不仅有助于修复肌肉,还有利于减脂、增肌。盲目地什么也不吃,可能会导致肌肉流失,反而起不到减脂作用,难以达到锻炼效果。做有氧运动后,可摄入简单的碳水化合物搭配少量蛋白质。在力量训练后,则需增加蛋白质摄入。例如,在做力量训练运动后,建议吃一个香蕉、喝一杯牛奶,或者吃面包、鸡蛋、火腿等。碳水化合物可以选低至中等血糖指数的食物,有利于维持机体稳定的血糖水平。

运动时会大量出汗,很多矿物质、维生素会随着汗液丢失,主要是丢失钾、钠和水溶性维生素,所以运动后需要注意补充富含钾的水果、蔬菜,例如香蕉、土豆等。运动后要注意各类食物的组成和搭配比例,可以用餐盘划分,用二分之一的餐盘盛放水果和蔬菜,用四分之一的餐盘盛放富含蛋白质的食物,用另外四分之一的餐盘盛放全谷物或淀粉类食物。

(狄慧)

文明健康 绿色环保 公益广告

尊重他人礼相待
文明行为暖心间

爱我茂名
茂名市文明办 宣

文明健康 绿色环保 公益广告

保护自然
用心呵护每一片绿色

爱我茂名
茂名市文明办 宣