

夏季养生先养“心”

进入夏季后,炎热的天气会影响人们的休养生息,专家提醒大家要注意养生,尤其要学会养“心”,从而好安然度夏。

平和心态利于养“心”

夏季天气炎热,昼长夜短,气候干燥,根据中医的说法夏季在五行中属火,对应的脏腑为“心”。因此,河南中医学院第三附属医院内科主任医师刘永业说,夏季养生的一大关键就是养“心”,但中医所说的“心”并非仅仅指“心脏”,而是包括心脏在内的整个神经系统甚至精神心理因素。

夏季天气炎热,人们很容易产生烦躁情绪,因此心理养生不可忽视,保持平和心态和愉悦心情,有利于减轻燥热感。

刘永业指出,充足的睡眠有利于心神宁静。因此,夏季应晚睡早起,以顺应自然界盛阴虚的变化,同时适当的午睡可以补充睡眠不足,也能有效预防冠心病等心脏疾病的发生。

此外,很多人在夏季依然坚持锻炼身体,但需要注意的是,夏季运动量不宜过大、过于剧烈,应以运动后出少许汗为宜,以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。

适当喝粥有助防燥

夏季是一年中阳气最旺盛的季节,人体的新陈代谢也最旺盛,由于夏季气候干燥、多风少雨,人体很容易出现咽喉干燥、眼睛红赤疼痛、嘴唇干裂、食欲不振、失眠、心悸、心烦等不适症状,老年人也容易出现气血淤滞的情况,因此夏季饮食调理尤为重要。

刘永业提醒说,夏季喝些粥能起到生津止渴、清热解暑、调养身体、补充人



体水分的功效。如桂圆粥有补心气、养心阴的功效;绿豆粥有清热解毒、消暑止渴、利尿化湿的功效;百合粥有清肺热、顺血脉、安神的功效;冬瓜粥有利水消肿、止渴生津的功效;莲子粥具有补脾止泻、补养心气的功效。

适当补充新鲜水果蔬菜

夏季人们出汗较多,脾胃功能变差,因此夏季饮食应以低脂、低盐、清淡为主,多吃黄瓜、西红柿、青椒以及西瓜、甜瓜、桃等富含维生素的水果蔬菜。多吃豆制品和新鲜的水果蔬菜,可以补充体内流失的钾。同时,夏季也不能忽略优质蛋白质的补充,瘦肉、鱼类、蛋、牛奶等都应

适当食用,但应减少羊肉、鸡肉以及辣椒等温燥和辛辣食物的摄入量。对于脾胃功能不好的宝宝,可以适当食用山楂糕、山楂片等具有健脾开胃功效的酸性食品,以刺激宝宝的食欲。

由于天气炎热,很多人会吃些冷饮来消暑,但中医认为“春夏养阳”,过度吃冷饮会损伤体内阳气。河南省中医院消化内科副主任医师孙晓娜说,从冰箱中刚取出的水果和饮料温度很低,不宜立即食用,以免肠胃受低温刺激出现生理功能失调,引起腹痛、恶心、呕吐、头晕、腹泻等不适症状。胃肠功能较弱的儿童和老年人以及有慢性胃炎、消化不良病史的人更应提高警惕。(柏肖)

关于我市百家先进医疗机构和百名名医“双百”采访活动的启事

启事

2009年是新中国成立60周年,是深化医药体制改革全面启动和整体推进的1年,根据卫生部办公厅关于新闻宣传工作的通知精神,为迎接新中国成立60周年大庆献上一份厚礼,为我市卫生改革与发展营造良好的社会环境和舆论氛围,《商丘日报》、《京九晚报》将联合对我市医药卫生系统各条战线上的先进医疗单位和医药经营机构,以及获得过市级以上荣誉称号、奖项的名医进行组织集中采访活动,挖掘一批医疗战线上涌现出来的先进典型。

希望我市医药卫生系统曾获得过市级以上各种荣誉、各种奖项的医药卫生机构、先进个人积极参与,主动申报有关材料。对这次采访活动中发现的先进单位、名医名家的典型事迹,我们将在两报择优刊发,以展现新中国成立60周年以来我市医药卫生战线方面取得的辉煌成就。

联系电话:13837073852 13937054566
商丘日报报业集团卫生工作室

健康直通车

发挥诊疗特色 服务广大患者

刊登内容:特色门诊部、医疗器械、药品、保健品

规格:4cmx7.5cm

价格:每次200元

组稿热线:13598383495

www.sqrb.com.cn

权威 即时 互动 真实

商丘报业网广告招商热线: 0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心