



# 初夏养生

## 吃三鲜 忌三满 多出汗

### 1 多吃应季三鲜

#### 冰糖樱桃养胃祛湿

天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示，酸甜可口的樱桃可以益脾养胃、祛湿。《名医别录》中记载，“吃樱桃，令人好颜色，美志”，樱桃中富含铁元素和维生素C，适量食用有养颜润肤之效。另外，樱桃中维生素A含量较高，用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁，调以冰糖当饮料喝，能养胃，对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒，对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温，阴虚火旺者应少食。

#### 炒蒜苔温通活血

河南省中医院针灸科吕沛苑认为，蒜苔是应季蔬菜，有温中下气之效，适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了，但有些人出现腹胀、腹痛等状况，这是胃寒的表现，吃些蒜苔有温补的作用。另外，蒜苔中还含有辣素、大蒜素，有消毒杀菌的作用。

不妨这样吃蒜苔：提前一天晚上把蒜苔洗净切段，用盐和生姜腌制，第二天早上将蒜苔炒熟即可，适合肠胃功能较弱的人食用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

#### 吃黄瓜清热解暑

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出，黄瓜性寒凉，水分也足，爽口又清热。黄瓜中含有丙醇二酸，能抑制脂肪的吸收，想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉，而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃，每天不要超过二根，虚寒的人应少吃。



### 2 初夏忌三满

**汗满：**贪凉易伤阳，养阳按揉足三里。初夏，天气渐热，汗液的排泄也会加快，中医认为“气随汗脱”，而“气者阳也”，所以人体阳气也会受损。此外，热天人比较贪凉，如空调、冷饮等，易受寒湿之邪而伤阳。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治医师介绍说，夏季养护阳气，补中益气比较适合按揉足三里穴。足三里穴位在外膝眼下三寸，距胫骨前缘一横指，当胫骨前肌上。取穴时，由外膝眼向下量四横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量一横指，该处即是。

具体方法是，用拇指指面着力于足三里穴之上，垂直用力，向下按压，按而揉之。其余四指握拳或张开，起支撑作用。按揉时，会产生酸麻胀痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次即可。

**湿满：**雨多伤脾胃，雨水多起来，导致空气潮湿，各种皮肤病，如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为，这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关，以湿重为主要致病因素。

**肋胀满：**天热心烦，“坐功”心静安。初夏由于气温增高，很多人会感觉胸肋部位胀满，容易出现心烦的现象。

明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐功”，具体方法为：正坐，一手手心向上用力托举，一手手心向下，用力下按，各三至五次，然后牙齿叩动36次，调息吐纳，津液咽入丹田9次。

### 3 夜短要早睡 出汗也养生

夏天昼长夜短，对很多人来说，按点睡觉是个难事儿。因此，初夏应及时调整作息，保证晚上10点—11点就寝，早上5点半—6点半起床，午饭后半小时内短时午睡。这样，等酷暑真正到来，我们就能养成合理的作息了。

夏天，很多人怕出汗，不爱锻炼。其实，适当锻炼，

有利于体内汗液排出，帮助祛除体内湿气。不过，要选择合适的运动，夏天应该少做一些强度太大的运动，比如，踢球、打篮球等。早起或晚上太阳下山后，到公园或绿地散步、打拳、跳舞等。

据人民网



## 初夏这六件事千万别做

#### 空腹饮茶：刺激肠胃

空腹时，茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，容易伤胃。还会使消化液被冲淡，影响消化。同时，空腹时，茶里的一些物质容易被过量吸收，比如咖啡碱和氟。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏、心神恍惚等症状，医学上称之为“茶醉”现象。

#### 冷水洗浴：伤血管伤颈椎

运动后，血液流动快，血管舒张，冷水一浇，血管随即收缩，而血液仍在快速流动，血管压力就立即上升，当血管收缩过快血管支持不了压力自然会破裂，甚至会有生命危险。专家提醒，当人运动身体热腾腾时，千万不要用整盆冷水冲凉，即使喜欢冲冷水澡，最好先用湿毛巾擦一擦，让身体凉下来，血液流速减慢。

#### 睡觉贪凉：易得阴暑症

纳凉时不要在房檐下、过道里，以防贼风侵犯而得阴暑症。锻炼最好在清晨或傍晚，不宜做剧烈运动，汗泄太多，不仅伤阴，也伤损阳气。

#### 生冷食物：器官受不了

冷饮是解暑的必备神器，不过要是长期冷饮不离嘴，胃肠就受不了了。大量的冷饮进入胃肠道后，会干扰肠胃的正常蠕动，导致消化功能失调，造成功能性消化不良，影响胃肠血液供应，削弱胃肠黏膜屏障的自我修复能力，严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。

#### 大量出汗：脱水肌肉酸

运动过程中，体温升高，排汗量增加，如果不及时补水很容易造成运动脱水。不仅会引起肌肉疲劳，还会导致协调性下降，影响正常的运动。出汗要适度，如果汗出得太多，人体阳气随之流散，阳气不足则会内寒伏于体内，一到秋天引动寒湿，易发生腹泻、腹痛等不适。

#### 只吃清淡素食：营养不良

夏季因为高温，人们喜欢吃清淡的食物，认为这样解暑，防上火。但是在夏季因为热量消耗大，更应该让营养补充全面。中暑者应以清淡饮食为主，以保证人体所必需的营养成分。

(综合)