

# 立夏养生心为先

立夏后,气温明显升高且稳定,天气越来越热,这种气候会让人出现躁动情绪,脏腑也会跟着不安。中医“四季养生”理论认为,夏属火,通心,心阳在夏季最为旺盛,功能最强。不管是脾胃运化,还是全身的水液代谢、汗液调节等,都与心阳的重要作用分不开。因此,立夏后的养生要以养心为重。

## 中午睡个养心觉

暑天养心很重要,养心首先得睡好。睡不好,人不中暑,情绪也得中暑。

中午是一天中最热的时候,这时如能睡个午觉,放松静养一下,能避免中暑的发生。午睡时,可选择仰卧或侧卧,放松全身肌肉,安然入睡。当然,午睡时间不能太长,半小时足够。

## 去心火喝藕粉羹

藕粉羹消暑、去心火,夏天喝非常合适。藕粉清热凉血、健脾开胃,炎热的夏季喝点藕粉凉羹,能安神,睡不好觉,可尝试一下。

藕粉羹是煮的。先在锅内加水烧开后转小火,倒入藕粉和一小把桂花,不停搅拌,等藕粉变透明后关火。这时再倒入醪糟,自然晾凉即可。

## 每天做做养心操

可以抽空做做养心操,利于心脏的休息和舒缓。一套操下来只需15分钟左右,非常方便。

将两手掌心的劳宫穴进行对搓,搓个3—4分钟,使两个掌心发热。搓热掌



心后,将双手合十,让手掌的大鱼际从上往下按揉胸口两乳之间的膻中穴,搓个5分钟,使膻中穴局部发热,有助于调节心肺。搓完膻中穴后用掌根,再由膻中穴向下推,两手交替,共推5分钟,能起到理气的作用。

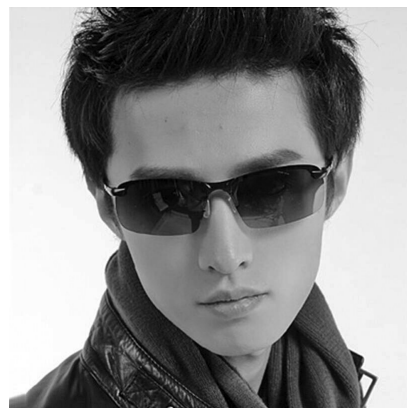
此外,立夏后,亦应注重养神、护脾胃。

养神。立夏后,天气闷热干燥,中医认为,“热可生火”,容易导致心神不安、失眠多梦。从中医理论看,每天的11点—13点为心经活跃时段,建议上班族或老年人应在此时间注意养神,可通过午

休为身体储备能量。午休时,即使睡不着也要闭目养神。长期坚持午休可生发心气、温煦脏腑、养神护体。

护脾胃。夏季雨水增多,很多地区暑热潮湿,加上天气炎热,人们喜欢吃冷饮,令“喜燥恶湿”的脾胃很容易受伤,出现腹胀、食欲减退、容易困倦等症状。因此,立夏后建议人们切勿贪一时之快而吃过多寒凉食物,可以新鲜果蔬代替,比如西瓜、桃子、草莓、黄瓜、绿豆等都是很好的清热利湿食物。还可在饮食中加入山药、薏苡仁、莲藕、山楂,煮粥煲汤皆宜。  
据人民网

## 太阳镜最好两年一换



很多人一副太阳镜一用就是很多年。其实,太阳镜也是有保质期的,与佩戴时间、镜片材质、佩戴习惯、地域日照等都有关系。一般来说,太阳镜的最佳使用期限大致为两年,超过后最好换一副新的。

首先,太阳镜主要磨损老化的地方是镜片和镜架的关节部位。镜片目前主要有3种:树脂偏光片、树脂PC镜片(AC、CR39、尼龙都暂归此类)、玻璃镜片。重量轻、舒适感好的树脂偏光片和树脂PC镜片都不耐磨,时间久了会有划痕。很多人不知道镜片磨损了,靠眼睛调节来努力看清,长此以往会增加疲劳度,从而导致视力下降。所以,平时镜片要朝上放,避免镜面磨损刮伤。

其次,镜片长时间接受日光暴晒,会降低防紫外线能力,容易造成眼角膜受损。研究人员通过模拟实验,把墨镜放在日光模拟器下,距离发光点30厘米,持续“暴晒”50小时,发现镜片防紫外线能力会有所退化。热带国家和地区紫外线水平最高,意味着墨镜防紫外线功能在这些地方退化更快。就算优质太阳镜的镜片材质使用了特殊材料,但一样会随着时间推移而老化。如果太阳镜防紫外线功能下降,会损伤角膜和视网膜,出现日光性角膜炎和角膜内皮损伤等疾病。

优质的太阳镜可以吸收或反射紫外线,以阻隔对眼睛的照射,一般有几种明示方式:1、标注“UV400”,表示镜片对紫外线的隔离波长为400纳米,即其在波长400纳米以下的光谱透射比最大值不能大于2%。2、标注“UV”“防紫外线”,表示镜片对紫外线的阻隔波长为380纳米。3、标注“100%UV吸收”,表示镜片对紫外线具有100%的吸收功能,在紫外线区间的平均透射比不大于0.5%。有上述标注的才称得上是真正意义上对紫外线有防护功能的太阳镜。

另外,太阳镜属于平光镜系列,最多只允许带有正负8度的屈光度,超过这个误差范围就是不合格产品。据市场检测,有近三成太阳镜的屈光度超过误差范围,有的甚至高达20多度。正常视力的消费者戴上这种太阳镜,如同戴上了一副近视镜或远视镜,一个夏季过后,就会被劣质眼镜“培养”成近视眼或远视眼患者。所以,若戴上太阳镜后出现头晕、恶心、晃眼等症状时,应立即摘下。

选购太阳镜要去正规商店。一些廉价的太阳镜不仅无法滤掉紫外线,反而会由于遮挡了可见光之后,使紫外线的照射更加显著。注意不要长期佩戴太阳镜,否则眼睛会疲劳。从户外进到室内应当摘掉太阳镜。不要选择大框架的太阳镜,它会增大眼球调节功能的负担,损害视力。  
据人民网

# “食不厌精,脍不厌细”啥意思?

“食不厌精,脍不厌细”是孔子的饮食之道,意思是“食物精制细做才养人”,所以很多人只吃精米白面,并力求各种精致做法。

从现代营养学角度来看,“食不厌精,脍不厌细”的饮食之道值得推荐,具体原因如下。

**去壳又完整的谷粒很营养。**用石臼给谷粒脱壳还能保持谷粒的饱满和完整,这其实就是我们讲的全谷物。跟精米白面比起来,全谷物能更好地保留膳

食纤维、B族维生素、矿物质、不饱和脂肪酸以及各种生物活性成分。研究发现,全谷物不仅能降低2型糖尿病、心脑血管疾病、结直肠癌的风险,还能减少体重增加的风险。现代人吃得过于精细了,就该增加点全谷物。所以中国营养学会也建议每天全谷物和杂豆吃到50—150克。

**肉切得薄而均匀也很营养。**一是因为肉切得薄而均匀熟得快,营养损失也就少。美食家动辄一个菜烹调半天到一天,

追求的是更为丰富的味道,比如富含蛋白质的肉在长时间煲的过程中能分解出各种呈鲜物质,如氨基酸等,汤的滋味的确更丰富。但是,这不等于更营养。因为烹调时间越长,一些怕热的营养素损失就越多,急火快炒、沸水焯后凉拌或直接凉拌才是更值得推荐的烹调方式。二是因为很多人吃的肉都超量了,如果烹调时切成大块,更容易吃过量。如果切成肉片、肉丝再烹调,大家就能主动掌握摄入量,这对控制肉量更有帮助。  
据人民网

# 立夏后三伏前喝姜枣茶

随着天气渐热,一些常见的夏季饮品出现在餐桌,如绿豆汤、酸梅汤等。其实,适宜夏天的饮品还有姜枣茶,它的好处主要体现在以下几个方面。

**1、补充体内阳气。**夏季炎热,人体出汗更多,从中医角度讲,即人的皮肤是开放的,此时,阳气会随着汗液向外排出,使体内阳气空虚。因此,可适当食用辛温之品以驱散余寒,并扶持阳气的生发,以补外越之阳气。

**2、驱逐体内病气。**天气寒冷时,人体的阳气内敛于体内,与此同时,病气也随之藏于体内,无法宣泄出去。夏季饮用姜枣茶,能帮助阳气发散,排出体内的寒气、病气。

**3、祛湿健脾胃。**春夏阳气升浮,造成体内脾阳相对虚弱,且暑多夹湿,湿易困脾,使得脾气不升、运化失健,人更容易出现脘腹胀满、精神疲乏、肢体困重的现象,此时喝姜枣茶,能帮助祛湿、健脾、养胃,让夏天过得舒服一些。

姜枣茶的做法很简单:取带皮生姜4片、红枣(去核、切碎)6颗、枸杞一小把,

加适量水煮成淡红色,当茶饮即可。以上原料为两杯的量,也可按比例多加原料,煮成浓汤,冷却后放入冰箱冷藏,需要时取适量用开水冲泡即可。

生姜辛散温通,在表可发散表寒,在里又能温暖中焦,以温散里寒,名医陶弘景的《本草经集注》记载其“主治伤寒头痛、鼻塞、咳逆上气,止呕吐。久服去臭气,通神明。”以生姜煮水,不仅可以通其发散之性宣通阳气,帮助阳气生发,还能用其温和和胃的效用,缓解夏季湿困、腹部胀满、恶心呕逆等不适。

大枣甘温,具有补中益气、养血安神的功效。《神农本草经》载其“主心腹邪气,安中养脾助十二经,平胃气。”《本草汇言》称其“甘润膏凝,善补阴阳、气血、津液、脉络、筋骨、骨髓,一切虚损,无不宜之。”以其健脾养胃之性,缓解夏季脾胃不适,亦以其养血安神之效,缓解因气温过高引起的心烦失眠等症。

枸杞具有延缓衰老、调节血脂和血糖等作用。《本草纲目》说它“久服坚筋



骨,轻身不老,耐寒暑。”

姜枣茶药性温热,体质平和的人喝到三伏天前即可,体质偏寒、女性宫寒、有慢性腹泻的人、长期待在空调房里的人可长期饮用。体寒怕冷的人,还可以加几粒花椒,煮成花椒姜枣茶,祛寒湿的效果更好。阴虚内热及实热证者慎用,或佐以适量绿茶、冰糖以缓其热性。大枣味甘,容易滋腻脾胃,生姜辛辣刺激,因此,脾胃虚弱、敏感的人要谨慎食用。  
据人民网