



做到这几招 让你苦夏不再苦



杨力 本期嘉宾
中国中医科学院教授

□ 特约撰稿人 红岩

脾气虚不思饮食身无力

“苦夏”往往是由于夏季天气炎热导致，但有时可能是因为心脾虚所致，尤其是女性更为明显。脾气虚是指脾功能不足，致运化失和的病症，特点是食少，饮食不香，食后腹胀，人懒乏力，四肢没劲，脉弱，发展下去就会出现形寒肢冷，大便稀溏，腹冷浮肿，面色苍白的脾阳虚病症。所以脾气虚的人要及时调补，防止向更严重的阴阳失调发展。有大多数人在夏季湿热的环境中，都会出现食欲和消化功能下降。但也有一些人食欲不受影响，有较强的饥饿感，可是吃了东西后却有饱胀的感觉，这也是胃强脾弱的表现。身体肥胖的人，90%都是体质虚弱者。体虚是身体脾胃功能减弱衰退导致的。体虚会导致新陈代谢减慢，机体活力减弱，从而消耗营养的能力减低，营养不能消耗掉，于是堆积在体内形成肥胖。

吃苦食吃熟食养心脾

夏天重在养心，要多吃一点苦的东西，因为苦入心，对“清理”我们的心火、体热都很有好处。还要多吃一点清暑利湿的食物，比如：西瓜、绿豆汤等。关于肉食，可多吃一点性寒的、性凉的，比如鸭子肉，应该少吃一点鸡肉等性温的东西。另外，我们尽量要吃夏天成熟的食品，比如夏天成熟的瓜果和蔬菜。这样吃东西对我们的心和脾胃都很有好处。特别是夏天的最后30天，是养脾的时候，脾主运化，在这个时候我们要养化，就是把东西煮熟了再吃。而且这个时候，大地要进入到成熟的阶段，例如，稻谷在灌浆，瓜果差不多都快熟了，这个时候是我们养脾健脾效果最好的时候。

少吃油腻祛湿健脾

炎热的夏季，很容易产生肠胃道疾病。中医认为：因为湿困脾，若吃油腻或者过甜的东西就容易产生呕吐。所以饮食尤其要控制，喝酒也要控制，因为酒亦主湿。因此，夏季饮食应以清热祛湿、健脾和胃为主。在日常生活中，除食用冬瓜、绿豆芽、小白菜、苦瓜之类的清热食物

外，还要吃些薏苡仁、芡实、赤小豆。同时，应注意人体在夏季的消化功能下降，肠道抗病能力也减弱，稍有不慎，就可能发生腹泻。如果感到自己吃饭不香，可采取多喝粥或汤的办法，对于大鱼大肉等容易生火的食物尽量少食。在吃海鲜和烧烤时，一定要注意新鲜度。

加强运动按摩能健脾

想要健脾也不难，杨教授为大家推荐了几种运动方法：

第一，可采取经常仰卧起坐，在健脾的同时还能锻炼腹部肌肉。每天可以运动3次，每次5分钟。尽量不在饭后运动，因对消化不好。

第二，可以经常按摩腹部对健脾也很有好处：将双手放在肚脐部位，顺时针和逆时针方向各按揉60次。

第三，每天按摩足三里穴1分钟，早晚各一次，也能调理脾胃。

第四，需要注意，不要用脑过度，不然也会对脾造成伤害，适当的时候需要对脑部进行放松，缓解紧张，比如静坐，冥想等，要保证充足的睡眠。

脾胃弱莫贪凉

因过度贪凉，容易导致腹泻，会使人体肠胃薄弱。如果不注意饮食卫生，可造成急性胃肠炎、细菌性痢疾、消化不良等疾病。这些疾病均可导致腹泻。而预防的方法主要是不要过度贪凉，室内使用空调的温度不要过低，注意饮食卫生，适量吃点大蒜可预防肠道传染病。

杨力教授特别强调：因为脾被称为“后天之本”，脾脏好的人通常面色红润有光泽，反之则会皮肤发黄。所以，除了注意养脾外，还要做到劳逸结合，保护人体的阳气。由于天气炎热，人很容易出现烦躁不安、疲倦乏力的症状，因此，要特别注意加强自我保健和锻炼，确保心脏阳气旺盛，以符合“春夏养阳”的原则。特别是要保持心态愉悦，因为心情舒畅也能使脾处于一个健康状态。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



小心！ 豆腐对男人的危害

俗话说：“青菜豆腐保平安”。豆腐有养生保健作用，但是，同时也要注意豆腐吃多，对男人身体健康会造成一些危害。

豆制品含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。它会损伤动脉管壁内皮细胞，导致动脉硬化形成。促使痛风发作，导致碘缺乏。除此之外，常吃豆腐还会增加肾脏负担。



胃最害怕的 这几类食物

据统计显示，我国部分地区胃病发病率较6年前足足翻了两番，并且其中有相当一部分患者是上班族。胃病往往是因为忽视造成的。胃最怕冷。过冷或过烫的食物好比一个冰球或火球，吃后会让胃产生应激反应。“冷”还包括食物的属性，因此胃不好的人尽量少食寒凉性质的食物。

怕腌菜、怕烟熏和油煎食物。怕酒精。胃酸受到相应的刺激才能分泌，但是任何过度的刺激都会对胃造成损害。

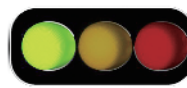


女性月经期 为啥需禁酒

其实女性的月经期是一种十分敏感的期间，如果重视其中的原理，可以有效的预防疾病。

在女性月经来临前及期间，因荷尔蒙分泌影响，体内分解酶的活动能力低下，酒精代谢能力也会下降，使酒精不能迅速从血液中排出去，变成了对身体有害的“酸性物质”。为了清除这种物质，这就加重了肝脏的负担。喝啤酒的话，还可能引起痛经。

绿灯



小暑来到 不可忽视的小营养

小暑节气是24节气中标志着气温逐渐升高的时节，此时大家更要进行养生保健，确保身体在夏季可以有一个好的状态进行工作学习。

维生素B6和叶酸是男人补品不可或缺的。除此之外，锌不仅孩子要补，男人中约1/3达不到锌含量标准。只要注意摄入海产品、瘦肉、粗粮和豆科植物就可以满足。应该增加维生素E的摄入。



一招让你 水桶腰逆袭小蛮腰

腰粗是很多女性不忍直视的痛。其实，想要成功逆袭小蛮腰，一点都不难——扭转收腹。全身躺卧在地上，双腿并拢，往前伸直，手臂屈肘，两手托在后脑上下方抱头。然后右腿屈膝适度地收拢小腿，往上屈膝抬起左腿，令小腿与大腿、大腿与地面各自垂直，抬腿的同时，右侧上身往左前方仰起，令右侧肩离地，右臂手肘尽量往左膝靠拢，腹部施力受压，换边后重做动作。



腐乳的营养 超乎你想象

它的原料——豆腐干本来就是营养价值很高的豆制品，蛋白质含量达15%~20%，与肉类相当，同时含有丰富的钙质。因为微生物分解了豆类中的植酸，使得大豆中原本吸收率很低的铁、锌等矿物质更容易被人体吸收。同时，由于微生物合成了一般植物性食品所没有的维生素B12，素食的人经常吃些腐乳，可以预防恶性贫血。