



立夏养生 健康一夏

五点要多注意

立夏后,气温会逐渐升高,人们容易上火,当然人体消耗也随之加大,人往往会觉得疲倦,此时要重视养生的方法。那么,立夏健康小常识都有哪些呢?

养心为主

“暑易伤气”,“暑易入心”。因此,立夏时节,人们要重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人要有意识地进行精神调养,保持神清气和、心情愉快的状态,切忌大悲大喜,以免伤心、伤身、伤神。

早睡早起

“夏气与心气相通”,立夏养生要注意早睡早起,重视“静养”,避免运动过后大汗淋漓,“汗”出伤阳。在饮食调养方面,宜采取“补肾助肝、调养胃气”的原则,多吃蔬菜、水果、粗粮。起床前可以做几个小动作,有利于增强体质。

注意锻炼

夏天是晨练的好时节。养生中讲究“冬藏夏放”,也就是说冬季要注意营养和能量的积累,而夏季就要增强身体的新陈代谢能力,所以,晨练是不错的选择。大家应早睡早起,加强锻炼,增强自身免疫力。需要注意的是,锻炼虽有利身体,但在夏季不宜运动量过大。由于夏天天气炎热,容易出汗,带走身体的能量,所以要及时补充消耗的能量。

学会祛湿

进入夏天之后,雨水也会逐渐增多,如果不注重保养自己的身体,很可能就会导致湿气趁机侵入体内,严重危害到身体的健康。所以到了夏天之后,一定要学会祛湿。想要祛湿首先要健脾,它主要担负着体内湿气的运化,所以在平时可以每天用热水泡泡脚,多吃温热的食物,这样就能够帮助增强脾的功能,达到很好的健脾祛湿效果。

饮食清淡

立夏饮食应以易消化、富含维生素的清淡食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。除要少吃油腻外,可多吃一些苦菜类蔬菜,如苦瓜、香菜等。中医认为,苦味入心,具有除燥祛湿、清凉解暑、利尿活血、解除劳乏、消炎退热、清心明目、促进食欲等作用。但是,苦味食物均属寒性,虽然能清热泻火,但属于清泻类食物,故体质比较虚弱者不宜食用,否则会加重病情。此外,平时还可以多吃一些酸味食物,比如山楂、西红柿、橙子等,增强消化功能和滋养肝脏,常吃还可降血压、软化血管、保护心脏。