昨日立夏。天气也逐渐转热，这个时候人被闷着很容易产生一些情绪问题。养生专家指出，立夏养生宜养心，要避免暴喜暴怒伤害身体。在中医理论中，人和自然界是统一的整体，自然界的四季变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”，也就是说夏季心阳最旺，这就提醒人们，初夏要顺应天气的变化，重点关注心脏保养。

初夏注重养“心”

晚睡早起加午休

由于“立夏”后天黑得晚亮得早，人们往往容易晚睡早醒，造成睡眠不足，白天常“打盹”。专家称，13时至15时是一天中气温最高的时段，人易出汗，出汗多散热，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少，午饭后消化道的供血增多，大脑的供血就更为减少，人就易精神不振，昏昏欲睡。

因此，大家要根据节气变化，相对于冬春季节，可晚些入睡，早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但应增加午睡，尤其是老年人多有睡眠不实的特点，更需要午睡。中午没午睡习惯的人，可听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作。一般来说，午休半个小时到一个小时为宜，时间不宜过长，睡醒后不要急于起来，再躺上10分钟起床为宜。睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风而生病。

专家表示，夏日午休不是对所有的人都有益，患有低血压疾病的人及血液循环系统有障碍，特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人，不宜午休。

重养“心” 天热宜戒怒

专家指出，习惯上，人们将立夏作为夏季的开始。此时气温显著升高，全国大部分地区平均气温在18-20℃上下，正是“百般红紫斗芳菲”的仲春和暮春季节；炎暑降临，雷雨增多，植物进入生长旺季，是一个重要节气。

夏季与心气相通，有利于心脏的生理活动，因此，要顺应节气的这种变化，保养心脏。专家表示，此时节，老年人要注意避免气血淤积，预防心脏病发作。

关注心脏 多做安静的事情

专家提示，立夏后，人们易感到烦躁不安，因此立夏养生要做到“戒燥戒怒”，切忌大喜大悲，要保持精神安静、心志安闲，心情舒畅，笑口常开。此外，在饮食调节上，应少吃高脂厚味及辛辣上火之物，多食清淡和富含维生素的食物，如山药、小麦、玉米、海产品、蛋类，这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。

中医认为，夏季心阳最为旺盛，当夏日气温升高后，人易烦躁不安，好发脾气，而且机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人，由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况易增加，甚至因此而发生猝死。所以，在立夏后要顺应天气的变化，做好自我调节，重点关注心脏保养。

专家表示，“要做好“精神养生”，多做安静的事情，如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

注重补肾肝 多进稀食有利补养

对人体脏腑来说，立夏后肝气渐弱、心气渐强，此时饮食应增酸减苦，补肾助肝。保证胃肠功能正常，抵御暑热侵袭，是夏季养生的重要一环。立夏后阳气上升，天气逐渐升温，多吃油腻或易上火的食物，会造成身体内、外皆热，易出现上火的痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。为解决此时脾胃功能紊乱，饮食上宜清淡、多补水，多吃易消化、富含维生素的食物。

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。同时，还要注意补充一些营养物质。补充维生素，可多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、桃、李子等新鲜果蔬；补充水和无机盐，特别是要注意钾的补充，豆类或豆制品、香菇、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。适量地补充蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

饮食清补为佳忌用膏剂

夏季气候炎热，出汗多，体力消耗比其他季节大，又加上日长夜短，睡眠不足等原因，一般人到了夏天，体质都有所下降。因此，人们在夏天，常常是“无病三分虚”。而生各种暑病的人，大都是阴分不足，体质较差，或营养不良，劳累过度。这一类人对暑热的抵抗力差，难于适应炎热的气候，所以说“虚为夏病之本”。因此，人们在夏季可以选用西洋参、石斛等益气生津的药物适当进补，以调补正气，改善体质。但夏季饮食进补与冬季有所不同，不能用冬季的进补模式生搬硬套。主要应注意以下几个方面：

清补为佳

夏季进补的食谱应以清热化湿、清心补脾为主。这是因为在炎热的夏季若用滋腻温热的滋补品，如阿胶、鹿茸、红参、附子、首乌、熟地等反而会“火上加油”，适得其反，最好选择偏于具有益气养阴生津的补品，如太子参、枸杞子、北沙参、麦冬、西洋参等，也可配上夏季常用的兔肉、鸭子、菊花、金银花、绿豆、莲子、薏苡仁等。

合理调配

饮食调配得好，有助于增强脾胃的功能。主要应注意以下几个方面：①细粮与粗粮要适当搭配吃，一个星期应吃3餐粗粮;②稀与干要适当安排，以二稀一干为宜，早上吃面食、豆浆，中餐吃干饭，晚上喝粥;③荤食与蔬菜配制合理，应以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主，辅以荤食。肉类以瘦猪肉、牛肉、鸭肉及鱼虾类为好。此外，要按时进餐，不要想吃就吃、不想吃就不吃，这样会打乱脾胃正常的功能，导致胃病发生。

经常食苦

俗话说，“十苦九补”，多食苦味食品，有利于调节机体的阴阳平衡。现代医学认为，苦味食品多含氨基酸、生物碱、维生素、苦味素、甙类、微量元素等成分，具有解热除烦、抗菌消炎、帮助消化、增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等功效，适合夏季人体所需。

因人而异 体强无病身体强壮者，一般不需进补，更忌长期进补;若有舌苔厚腻、胸腹胀闷、肢体酸重、小便黄赤等，是湿热困脾所致，也不能进补，否则有闭门留寇之弊。此外，小儿在夏季喜欢冷饮，易发生腹痛、厌食、大便不调等肠胃炎症状，所以在调补药中应加些健脾和胃的中药，这样可以起到事半功倍的效果，常用的有扁豆、山药、白术、陈皮、炒莱菔子等。

忌用膏剂

这是因为膏剂在环境温度较高时很容易变质，即使放在冰箱中也未必安全，不利于长期服用，而且夏季的食欲较差，服用膏剂会影响食欲。

谨记四误区

立夏后，天干物燥，气温高，于是乎很多人会去喝啤酒吃烤肉，认为冰爽的啤酒可以帮助解暑，其实不然。健康养生 要谨记四个误区。

误区一 多喝啤酒可以解暑

暑热天，喝啤酒的确有一种凉爽的感觉。但多喝会使人感到口干咽燥、全身发热。因为啤酒含有酒精，如一次喝得过多，进入人体的酒精含量就会过高。要是不断地喝啤酒，由酒精造成的“热乎乎”的感觉就会持续不断，口渴、出汗症状会加重。

误区二 太阳镜颜色越深越好

许多人都认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛，这种观点是错误的。要是镜片颜色过深，会严重影响能见度，造成眼睛损伤。专家建议，最好选用能穿过15%至30%可见光线的太阳镜镜片，以灰色、绿色为佳。

误区三 空调应保持恒温状态

许多人在夏季使用空调时，习惯将温度定在某一个值上。其实，不断调节居室温度，可使人的生理体温调节机制经常处于“紧张状态”，从而提高人的适应能力和自我保护能力，不致于经常患感冒或是其他居室病症。

误区四 晨练越早越好

许多人都认为夏季晨练越早越好。其实，在天亮之前或是天朦朦亮的时候，空气并不清新，不利于健身。据专家研究，夏季早晨6时前，空气中的污染物最不易扩散，是污染的高峰期。

此外，日出前，由于没有光合作用，绿色植物周围并没有多少新鲜氧气。太早晨练易患感冒，引发关节疼痛、胃痛等病症，故夏季晨练的时间不宜早于6时。

多吃6种“杀菌蔬菜”

天气逐渐转热，病原菌滋生快，肝炎、急性胃炎、急性肠炎、痢疾、霍乱等消化道疾病容易爆发。此时多吃“杀菌蔬菜”有杀灭和抑制细菌病毒的作用，有时甚至光靠这些“杀菌菜”就可以治疗疾病。那么，我们身边都有哪些蔬菜算是“杀菌菜”呢?

【大蒜】大蒜含有一种植物杀菌素“大蒜素”，有十分强的杀菌能力。大蒜生吃效果最好，选择醋泡蒜可以解决辣心的问题；蚊虫叮咬之后可以涂抹大蒜，脚气抹大蒜，即能止痒又可杀菌，更可防感染。

总之，夏天不论拌凉菜还是熟菜，放一些蒜都是健康的选择。

【姜】生姜所含的挥发油有杀菌解毒作用。食欲不振时，吃上几片姜或在菜里放上一点嫩姜，能改善食欲、增加饭量。

天热人们喜欢食冷制品，若贪食过多，则易致脾胃虚寒，出现腹痛、腹泻等症状，而生姜能加速消化道血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化。

【大葱】有些人不喜欢吃葱，认为葱有一股特殊的气味，觉得“辣”，其实这是葱的挥发油和辣素引起的，它们能祛除油腻厚味菜肴中的腥、膻等异味，产生特殊香气，并有较强的杀菌作用。

这种挥发性辣素通过汗腺、呼吸道、泌尿系统排出时能轻微刺激相关腺体的分泌，起到发汗、祛痰、利尿作用，在治疗感冒方面有一定功效。

【韭菜】韭菜的香辛味主要来源于具有挥发性的硫代丙烯，可增进食欲，还有散瘀、活血、解毒等功效。

韭菜也是一种抗菌蔬菜，对绿脓杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌均有抑制作用。因此，韭菜生吃能更好利用上述作用，而熟吃会降低香辛味及其功效，所以韭菜要急火快炒。

【芹菜】芹菜可消炎、降压，经常食用能除烦热。芹菜含有的纤维粗就像扫把，在咀嚼的同时能刺激分泌唾液，平衡口腔内的酸碱值，达到为口腔杀菌的效果。它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂，高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质。

芹菜最好生吃或凉拌，连叶带茎一起嚼食，可以最大程度地保存营养，起到降压作用。值得注意的是，不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶，事实上芹菜叶中营养成分远远高于芹菜茎。

【苦瓜】苦瓜能有效促使体内免疫细胞杀灭癌细胞，还含有类似胰岛素的物质，有显著降低血糖的作用。

苦瓜性凉，爽口不腻，夏季常食苦瓜，吃后倍感凉爽舒适，有清心开胃、消暑防病的效果。

水果不甜糖未必少

提到“糖”，人们往往将其与“甜”挂钩，因此，很多人认为不甜的水果，含糖量肯定就少。这其实走入了一个误区，水果口感不甜，含糖量却未必少。

判断水果里“糖”有多少，光靠口感是不靠谱的。因为甜度不但与含糖量高低有关，还与糖的种类(例如果糖比蔗糖甜)、酸味有关。

水果中的“糖”其实是指所含碳水化合物的总量，判断是否高糖，应从其所含碳水化合物的量来看。有些吃起来不甜的水果，比如火龙果和猕猴桃，口感偏酸，但数据显示，每100克火龙果中含有碳水化合物13.3克，每100克猕猴桃中含有碳水化合物14.5克，按碳水化合物总量计算，这两种水果都算得上真正的“高糖”食物。但因为人们吃的时候甜味没那么重，往往会掉入味觉陷阱。反过来，吃起来感觉很甜的西瓜，其每100克中含有碳水化合物仅为5.8克。此外，含糖量较高的水果还包括苹果、杏、无花果、橙子、柚子、荔枝、柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等。

因此，对于想减肥的人来说，可以尽量避开以上“高糖”水果。但对糖尿病患者来说，选择水果时，则不能只关注含糖量多少，要考虑其升高血糖的能力，也就是常说的“GI值”，比如西瓜含糖量虽低，但GI值为72，属于升糖指数高的水果，而苹果和梨含糖量虽高，但GI值仅为36。

此外，根据《中国居民膳食指南》要求，成年人每天应摄入200—400克水果，即普通个头的(如苹果、梨)每天吃1—2个就可以了。而且，水果最好放在两餐之间吃。也不能单吃水果做正餐，因为其远远达不到人体对营养的需求。

(本版综合稿件)