

小满节气养生重在除湿邪

小满意为夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟,只是小满,还未大满。此时气温明显升高,雨水开始增多,故有“小满小满,江满河满”之说。因此,小满节气的到来,往往预示着闷热潮湿天气即将来临,这种天气会使体内湿气变大,导致湿邪的出现。

●什么是湿邪?

湿邪分为外湿和内湿,是体内湿气大的征兆。湿指的是外界环境的湿度比较大,中医指出,湿为阴邪,容易阻遏气机,影响体内气的运行。因此该节气养生应以除暑湿为主。

此时的饮食宜以清爽清淡的素食为主,要常吃具有清利湿热、养阴作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等,忌吃厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物,也可配合药膳进行调理,还可以常饮一些生脉饮以益气生津。

●小满重在养心

中医认为,夏季心阳最旺,在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏的保养。有研究发现,人的情绪与身体可通过神经、内分泌、免疫系统互相联系、互相影响。

此时不仅情绪波动大,人体的免疫功能也较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会发生各种疾病。特别是老年人,尤其要注意心肌缺血、心律失常、血压升高的情况。所以小满时节要做好自我调节,保持笑口常开。

●不同体质人群小满养生要点

1、身体偏胖或平时爱喝酒的人,体内必多湿,在小满时节应多发汗,可以煮扁豆莲子薏米粥或多喝绿茶。

粥或多喝绿茶。

2、平时爱吃辣味食品的朋友,一般属于上热下寒,气易浮散,在小满时节会更加明显,可以多吃些酸味食品来生津益气除湿,如喝些酸梅汤或吃醋拌海蜇等。

3、中医认为盐易渗血,血脉易于凝滞,因此口味比较重、吃盐较多的人,应多吃些黑木耳、黑豆等食物排毒除湿。

4、用脑比较多的人,因思虑过多易伤心脾,夏季天气炎热会导致食欲下降。可以借助偏苦和辛辣的食物助心脾,喝些橙子生姜汁或吃些西芹炒百合等,山药粥也是不错的选择。

5、夏季,脾气会比较暴躁,



易出现肝气暴逆。饮食上应多吃些偏苦味或偏凉性的食物,如喝苦荞茶或菊花茶等。

●小满勿贪凉

进入小满后,气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降

温,但此时吃冷饮过量,会导致腹痛、腹泻等。由于小儿消化系统发育尚未健全,老人脏腑机能逐渐衰退,就更易出现此种情况。因此,要注意避免过量进食生冷食物。

温馨小智囊

补气血、益脾胃推荐桂花鱼片汤

材料:桂花鱼 1条、韭黄 100克、绿豆芽 100克、香芹 100克、大葱 1根、芫荽 25克、香葱 25克,姜片适量。

做法:将桂花鱼洗干净,鱼肉起片,鱼骨剔除出来切块,韭黄、香芹、大葱、芫荽洗

净,切成小段。在锅中放入1.5升清水,先把鱼骨、姜片放入锅中,以武火煮开后用文火继续煲半小时,接着放入鱼片及其它食材,改用武火煮3分钟,最后调味即可。

功效:桂花鱼性平味甘,

入脾胃经,具有补气血、益脾胃的功效。鱼汤中加入韭黄、香芹、大葱、芫荽、香葱这些清香的食材,有助于人体阳气渐长,还可以开胃醒脾。

服阿司匹林需要补充维生素C吗

据《健康咨询报》报道,阿司匹林有两种功用,一种是低剂量(每天≤100毫克)用于预防心脑血管疾病,一种是高剂量(一次≥300毫克)用于止痛。研究显示,服用高剂量阿司匹林后,体内维生素C的水平会下降,进一步研究发现,高剂量的

阿司匹林会影响维生素C被组织摄取。因此,长期服用止痛剂量(一次≥300毫克)的阿司匹林,适当补充维生素C是有益的。而大部分心血管疾病患者是服用低剂量阿司匹林,没有研究表明低剂量阿司匹林会影响维生素C的水平。

腰肌劳损按压复溜穴

复溜穴是人体下肢穴位之一。别名昌阳、伏白、外命。属足少阴肾经的经穴。能够补肾益阴、温阳利水。位置在小腿内侧,太溪直上2寸处。足踝尖与跟腱

后缘之间向上约三指处。每天揉按3—5次,每次2—3分钟,以产生酸胀感为宜。对痔疮、腰肌劳损有缓解作用。

眼睛脆弱需要4种“天然保护”



作为人体既重要又脆弱的器官,眼睛需要全方位的“天然保护”。

●叶黄素

叶黄素存在于视网膜中,它们可在眼睛后部的光敏感组织中积累,过滤蓝光保护眼睛。富含叶黄素的食物有菠菜、洋葱、芦笋、玉米、橙子等。

●β胡萝卜素

β胡萝卜素可帮助保持眼角膜的润滑及透明度,给眼睛提供“保护膜”,并且能够在体

内转化为对眼睛同样有益的维生素A。经常在强光以及放射线下作业的人,都应加强补充β胡萝卜素。β胡萝卜素最丰富的来源是绿叶蔬菜和黄、橘色水果等。

●维生素B₂

维生素B₂不仅可用于修复口腔黏膜,对眼睛的感光也很重要的作用。视网膜中储存相当多的游离维生素B,及时补充可保证视网膜和角膜的正常代谢,起到保护眼睛

免受光刺激的作用。动物肝脏、鸡蛋及酵母中维生素B₂的含量很丰富。

●花青素

花青素是天然的阳光“遮盖物”,能保护眼睛,抵抗自由基对晶状体细胞的氧化伤害,帮助眼球恢复弹性,双眼暴露在日晒中的人群应加强补充。花青素常存在于深色食物中,如桑葚、葡萄、蓝莓、山楂和茄子等。

(本版综合)

治疗慢性咽炎把住三道“关卡”

由于慢性咽炎经常反复发作,很难完全根治,而咽部上通鼻腔,前通口腔,下通胃肠道,所以只有守好这三道“关卡”,才能有效缓解。

●第一道“关卡”——鼻腔。

鼻腔容易吸入细菌等,会导致鼻窦炎。鼻涕会从鼻咽后部流到口腔,引起慢性咽炎。因此,守住第一道“关卡”,不仅要预防感冒,还要及早治疗慢性鼻炎等疾病。

●第二道“关卡”——口腔。

反复说话、吃辛辣食物也会刺激咽部,引起慢性咽炎。因此,守住第二道“关卡”,应尽量少吃辛辣、煎炸食物,注意清淡饮食。

●第三道“关卡”——胃肠道。

最常见的原因是胃食管反流引起的慢性咽炎。如果是胃食管反流引起的慢性咽炎,只要积极治

