

科学养生 过苦夏 养心养阳 补气津



夏天，人体处于炎热环境中，肝气渐弱，心气渐强，体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生了显著变化，导致人体代谢增强，消耗增加；另外，天热营养随汗液流失，而夏天人们的食欲降低和消化吸收不良又限制了营养的正常摄取，这些均有可能导致机体代谢紊乱，体质虚弱者尤其是老人，中医认为夏季养生的关键在于养心、养脾、避暑、养阳。

养心

夏属火，火气通心。夏季人们出汗多，容易耗心阴、损心阳，除了容易中暑，更易发生脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病。心为君主之官，脏腑百骸皆听令于心，心动则五脏六腑皆摇，心安则血脉通畅、五脏六腑安宁。因此，夏季养生应首重养心。

少吃冷饮多喝温水：无心肾功能障碍者每天喝1500毫升左右的温开水，

半夜醒来时适量进点水，以降低血液黏稠度。

饮食清淡巧搭配：夏季天热，食欲下降，可在饮食搭配上下功夫，多选红、黄、绿、白、黑等颜色的食物。红色饮食如葡萄、紫薯等，黄色饮食如南瓜、胡萝卜等，绿色饮食指绿叶蔬菜等，白色饮食指燕麦粉、脱脂奶粉等，黑色饮食指黑木耳、黑芝麻等。

“魔鬼时间”慎起居：凌晨4点至上午10点是心脑血管疾病好发的“魔鬼时间”，应加强预防，心脑血管疾病患者最好醒来时按要求服药，并饮温水1杯。此外，这段时间要减少剧烈运动，以免发生危险。

每日一澡心情好：夏季天气炎热，每天洗一个温水澡，既消暑清热，又令人愉悦。

养脾

夏季人体最易感受暑湿之邪，侵犯脏腑经络。“脾喜燥恶湿”，湿气太盛，就会影响脾胃运化功能，导致脾气亏虚。推荐几个养脾的方法：

健脾宜练摩腹功：每日起床和入睡前宜练摩腹功，即仰卧于床，以脐为中心，用手掌顺时针旋按。

心，用手掌顺时针旋按。

补脾可选茶羹粥：应少食高脂厚味及辛辣上火的食物，日常以清淡质软、易于消化的饮食为主。主食以稀为宜，如莲子羹、山药粥等。还可根据个人体质选用芡实、大枣、栗子、核桃等食物。另可适当选取西洋参、黄芪、乌梅、陈皮、黄精等药食同源之品，配成茶饮，如用生黄芪15克，加水2000毫升，煮沸15分钟代茶饮，可缓解内伤劳倦、脾虚泄泻、气衰血虚导致的头晕；乌梅5克、陈皮10克，代茶饮，治心烦口渴、不思饮食、腹胀腹泻。同时，夏天适当吃些醋、蒜泥、姜丝，能生津开胃。

避暑

夏季暑气当令，耗气伤津，应从心理、起居等方面做好避暑工作。

思想宜清静：七月酷暑蒸灼，人容易闷热不安和困倦烦躁。所以首先要使内心平静下来、神清气和，切忌火暴脾气，防止心火内生，心静自然凉。

居室宜清凉：早晚室内气温低，应将门窗打开，通风换气。中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘，阴凉的环境会使人人心静神安。

使人心静神安。

游乐宜清幽：夏季不可远途跋涉，应就近寻幽。早晨，曙光初照，空气清新，可到草木繁茂的园林散步锻炼，吐故纳新。傍晚，漫步于江边湖畔，暑热顿消。

养阳

夏季是自然界阳气最强盛的季节，也是人体新陈代谢最旺盛之时，阳气发散于外，易出现体内阳气不足的情况。因此，要注意养护阳气，强调“养阳”为上。

晚睡早起：顺应自然，适当晚睡早起，保证充足的睡眠。正午炎热时避免外出活动，条件允许时可睡午觉，以半小时为宜。

保养阳气，勿令发泄：

暑为阳邪，易伤阳气，暑性升散，易耗津液。夜间应保持充足睡眠，清晨起床锻炼身体，吸收新鲜空气。避免在烈日下度过久活动，以免阳气过耗而中暑或诱发心血管疾病。

防风避湿：夏季气温交变、阴晴不定。应特别注意防止受风寒湿之气的侵袭，及时增减衣物。淋雨后应及时更换衣裤鞋袜，切不可用体温捂干衣服。赵艳

养生保健

警惕身体异常信号

有一位老年高血压患者，平时没有什么不舒服，血压控制在150/60mmHg左右，波动不大，可是最近血压波动加大，经常高压飙升到200mmHg，低压飙升到90mmHg，有时还会感到头晕、恶心。

经过问诊、查体等，医生诊断为冠心病、不稳定型心绞痛。有四个理由：第一，诱因：劳累后发生；第二，持续时间：持续10—20分钟血压可恢复正常；第三，伴随症状：过程中伴有憋气；第四，休息可缓解。

同时，在门诊给患者舌下含服一片硝酸甘油，让患者进行平时快步行走活动，活动距离明显增加，持续时间明显减少，憋气程度明显减轻。最终发现，患者前降支近段狭窄约95%。经支架处理，很快患者便好转出院。

通过这个病例告诉大家：任何与平常明显不一样的情况，如血压波动突然加大，活动明显受限，药物效果变得不理想等，都有可能是身体出了问题。王彦富

补血降火一药膳

夏至阳盛极阴始生，可以借助大自然的阳气来给自己温补。但此时补又易上火，所以我们要“补+降”相结合。今天给大家推荐一道降火而兼补益的好汤水：榴莲壳陈皮红枣煲瘦肉。

材料：榴莲壳(大约半只榴莲取出来的白色的瓢部即可)、陈皮~小瓣、红枣3~4颗，瘦肉300g。

烹调方法：吃完榴莲以后，把白色的瓢部切出来。通常大半个的榴莲取半个的瓢部就够了，如果是比较小的榴莲就取整个瓢部，洗净切块。瘦肉洗净切块焯水，陈皮、红枣冲水一下，红枣去核。把所有材料放入瓦锅当中，加入2000~2500ml清水，大火煮开后转小火，煮约1小时，最后再调入适量食盐即可食用。

功效：补血益气，降火解滞。邵婉云

寻医问药

“糖友”是否可以吃西瓜？

指标二：血糖生成指数(GI)。血糖生成指数反映的是某种食物和葡萄糖相比升高血糖的速度和能力。数值越高，代表对血糖的影响越大。西瓜的血糖生成指数非常高，这也是被认为糖尿病患者不能吃西瓜的依据之一。此外，还有米饭、馒头、面包、油条、红薯、南瓜、苏打饼干等

食物血糖生成指数也非常高，糖尿病患者应谨慎食用。

指标三：血糖生成负荷(GL)。血糖生成负荷是食物中含有的碳水化合物和血糖生成指数的乘积。大于20表示对血糖的影响比较大，小于10表示对血糖的影响比较小。西瓜的血糖生成负荷是4.18，并不会引起血糖大幅度持久变化。

专家表示，当糖尿病患者血糖稳定控制在餐后2小时

小于10毫摩尔/升时，可以吃西瓜。尽量在两餐之间吃，每次吃1~2小块。不能榨成西瓜汁，以免喝过量。徐雯

若你也



解痒良方 解痒需抓薄弱环节

俗话说：疼不死人痒死人。奇痒难耐，抓破皮、挠出血、用针扎、开水烫、刀背刮、打针、吃药、抹激素，方法用尽，瘙痒难止。痒得揪心刺骨、彻夜难眠！

力达清，用于皮肤瘙痒！无论是春夏过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩窜着痒、血糖偏高全身痒，特别是脱

皮干痒……

力达清对于皮肤瘙痒，易吸收，不粘黏，不污染衣物；用上之后，药膏就能逐步吸收；针对身体各部位的季节性、长期性、阶段性、阵发性、偶然性、大面积的、顽固性的皮肤瘙痒，均可使用！

免费送货上门 货到付款
(辽)卫消证字2012第0014号

解痒热线：400-077-2297

鸣立通肽复合片 来电申购

限时限购 超值钜惠 买1组送1组 6瓶1组

感恩回馈 一组六瓶 每瓶60片

中老年朋友请注意：随着年龄增大，中老年朋友出现的耳鸣耳痒、听力下降等现象，高品质鸣立通肽复合片自上市以来深受青睐，是当下中老年朋友的优选。
高含量鸣耳通牌鸣立通肽复合片，精选栀子、山药、枸杞、人参(五年以下人工种植)、茯苓、酸枣仁、桔梗、甘草、白芷、黄精、桃仁、陈皮、决明子、百合、莲子、葛根、菊花、薄荷等为原料，特别添加鱼胶原蛋白肽经过高科技萃取提纯，每天只需二片。

正品保证 抢购热线：400-6996-927 顺丰快递 免费送货 货到付款

