

# 初夏养生:顺时而养 呵护身心

延伸阅读

## 初夏时节养脾胃 试试4款养生茶

夏天既是脾胃最脆弱的时候,又是养脾胃的最佳时机。具有调理脾胃功能的养生茶,帮助大家养护脾胃。

行气解郁、和胃消食

山楂麦芽茶

材料:生山楂、生麦芽各10克,红糖适量。

制法:将生山楂、生麦芽加水煎煮20分钟,然后加入适量红糖调味后饮用。

疏肝健脾、理气和胃

党参陈皮佛手茶

材料:党参、佛手、陈皮各5克。

制法:所有材料加水煎煮10分钟后饮用。

降气和胃、清热导滞

萝卜蜂蜜茶

材料:白萝卜120克、绿茶5克、蜂蜜20克。

制法:白萝卜捣烂取汁备用,绿茶用开水冲泡5分钟后,加入白萝卜汁,再加入蜂蜜调匀,即可饮用。

温中散寒、和胃消食

丁香神曲茶

材料:丁香1克、神曲6克。

制法:将丁香、神曲在水中浸泡20至30分钟,然后加水煎煮10分钟后饮用。

陈子源

进入5月,雨水增多,光照充足,气温渐高,炎暑将临,这是天地万物由“生”到“长”的一个重要转折时段。人们在初夏之时,养生保健应顺应自然界物候变化而为之,日常生活中应该如何养生?

## 2 饮食清淡 切莫贪凉

初夏时节,人体的新陈代谢逐渐旺盛,消化功能增强。

在饮食上,我们应遵循定时定量的原则,以清淡为主,天食盐<5g(约一个啤酒瓶盖容量),少吃咸菜、腌菜、加工肉(火腿、香肠)。适量增加蔬菜和水果的摄入,以补充维生

素和矿物质,促进身体的新陈代谢。

同时,中医认为“春夏养阳”,应避免过度贪凉饮冷,防止损伤阳气。

此外,还应避免过于油腻和辛辣的食物,以免助湿生热,影响脾胃的正常运作。

## 3 防范疾病 常备药物

随着气温的升高,蚊虫开始活跃,传染病易发。因此,要做好个人卫生防护工作,注意饮食饮水卫生,少去人员密集场所,保持室内通风清洁等。

同时,初夏也是过敏性疾病的高发期,对于过敏体质人群,要远离花粉、柳絮、尘螨等过敏原,减少过敏反应的发生。

可以适当准备常用药物以防突发事件,比如针对过敏反应的抗组胺药,针对胃肠不适的蒙脱石散等抗炎、止泻药等,

出现不适症状后可及时应用以缓解。

随着气温升高,热感冒高发,大家还可以备一些清热解毒的感冒药,如连花清瘟,可以在有效缓解发热、头痛、咽痛、鼻塞流涕、咳嗽、身痛乏力等感冒症状的同时,加快病情康复。

总之,初夏时节的中医养生注重顺应自然规律,通过上述这些简单而有效的方法,在初夏保持身心的和谐与健康。

综合



图片系AI生成

## 1 情志舒畅 起居有度

夏季的炎热容易使人心情烦躁。中医认为,过度的情绪波动会伤及脏腑,影响身体健康。因此,我们应注重心理调适,保持心情舒畅。可以尝试进行冥想、瑜伽等活动,也可以通过听音乐、绘画、旅游等方式来放松心情,减轻压力。

初夏时节白天时间较长,人们应顺应自然规律,适当调整作息时间。早睡早起,保持充足的睡眠,有助于提高免疫力,增强抗病能力。

随着天气渐热,白天应注意避免长时间暴露在强烈阳光下,不要在高温时段外出活动,以防中暑。可以选择在凉爽的时候进行适当的户外锻炼,如散步、打太极、慢跑、骑车等,以舒缓身心,促进血液循环。

## 警惕“不定时炸弹”颅内动脉瘤

很多人认为,颅内动脉瘤破裂多发生在工作压力大的中青年身上。但专家特别提醒,老年人更要警惕这颗颅内的“不定时炸弹”。

很多老年患者来院时,动脉瘤已经很大。他们破裂前的头痛、眼睑下垂等前兆症状往往不明显,容易被忽视或误认为是普通老年病。一旦破裂,出血量更大,病情更重,救治难度也更高。

老年人血管壁弹性下降,高血压、动脉硬化等基础疾病普遍存在,动脉瘤的形成和生

长更为隐匿。另外,很多老人平时不体检,或者即使体检也不做脑血管相关检查,等到破裂时往往已经为时已晚。

专家建议,老年人,特别是有高血压、糖尿病、动脉硬化等基础疾病的老年人,每年应该做一次动脉瘤筛查。早发现、早评估、早干预,完全可以避免破裂的悲剧。

如果家中老人突发剧烈头痛(表现为“炸裂样”头痛)、恶心呕吐、脖子发硬,或者突然意识模糊、言语不清、一侧肢体无力,一定及时拨打120。张鸣

## 吃鸡蛋降低老年痴呆风险

研究人员报告称,对于65岁及以上老年人来说,吃鸡蛋可能与较低的阿尔茨海默病风险有关。近日,相关研究成果发表于《营养学杂志》。

研究表明,经常吃鸡蛋有助于维护大脑的长期健康。具体而言,每周至少5天、每天至少吃1个鸡蛋的人,患阿尔茨海默病的风险降低了27%。

该研究首席研究员表示,即便少量食用鸡蛋也有好处:每月吃1至3次鸡蛋,痴呆风险可降低17%;每周吃2至4次鸡蛋,风险约降低20%。

鸡蛋含有多种对大脑有益的营养物质。比如,鸡蛋富含胆碱,而人体可利用胆碱生成乙酰胆碱、磷脂酰胆碱等化合物,这些物质对记忆力和脑细胞间的信息传递至关重要。

鸡蛋还含有叶黄素和玉米黄素,这两种类胡萝卜素可沉积在脑组织中,有助于提升认知能力、降低氧化应激反应。

此外,鸡蛋富含Omega-3脂肪酸,蛋黄中的磷脂含量极高,约占鸡蛋总脂质的30%。这些化合物对神经递质受体的功能起到了关键作用。李木子