

芒种养生,“三养三忌吃四样”

延伸阅读

仲夏芒种至 膳养祛暑湿

芒种食疗总原则:清暑祛湿、健脾养心、少苦多酸、清淡清补。

祛湿健脾粥

薏米赤小豆粥(经典祛湿)

材料:薏米30g、赤小豆20g、粳米100g。

做法:提前浸泡薏米、赤小豆,加水同煮40分钟至粥稠。

扁豆荷叶粥(消暑健脾)

材料:白扁豆30g、鲜荷叶1张、粳米100g。

做法:扁豆、粳米先煮粥;粥将成时,将荷叶切丝放入再煮5-10分钟。

清补祛暑汤

冬瓜薏米老鸭汤(滋阴祛湿)

材料:老鸭半只、冬瓜500g(连皮)、薏米30g、生姜3片。

做法:薏米泡1小时;老鸭焯水;全部入锅,加水炖1.5小时,加盐调味。

赤小豆鲫鱼汤(健脾利湿)

材料:鲫鱼1条、赤小豆50g、茯苓15g、陈皮5g、生姜。

做法:赤小豆浸泡;鲫鱼煎至微黄,加水煮沸,下其余材料,文火炖40分钟。

代茶饮

三豆饮(清热利湿)

材料:绿豆、赤小豆、黑豆各20g。

做法:浸泡后煮30分钟,代茶饮。

酸梅汤(生津敛汗)

材料:乌梅5-6颗、山楂干10g、甘草3g、陈皮少许、冰糖。

做法:加水煮30分钟,放凉后饮用。

胥岩

6月5日,我们迎来芒种节气,这是夏季的第三个节气,此时雨水增多、气温升高、湿热加重。了解芒种节气的特点,遵循相应的健康养生之道,有助于我们保持良好的身体状况,安然度过这个季节。

2 芒种时节有三忌

忌熬夜 中医讲“夜卧早起”,是夏季养生的基本原则。芒种后白天变长,夜晚变短,但这并不意味着就该晚睡。

忌过度贪凉 贪凉久了,阳气被伤,脾胃功能就会下降,容易腹泻、胃寒、关节痛。建议空调别低于26℃,风扇别对着吹,别喝冰水,最好喝温水。

忌情绪暴躁 芒种天气湿热,人也容易“跟着上火”。每天给自己“降降火”,散步、听音乐、做深呼吸,学会慢下来,是对身体最大的照顾。

3 芒种时节吃四样

清补 “清补”并不意味着单吃素菜、水果,也不是追求饮食的绝对清与素。“清补”重在强调补和养,只不过在补养的同时兼具解热消暑的功用。比如鸭肉,有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用。

饮酸 酸味能敛汗、止泻、祛湿,一些酸味的水果具有祛暑益气、生津止渴的作用,如乌梅、山楂、柠檬、葡萄等。

食粥 明代医药学家李时珍认为粥是夏季最佳饮食,可将绿豆、莲子、荷叶、芦根等加入粳米中煮粥,凉后食用可起到健脾胃、祛暑热的功效。

吃苦 一般苦味的食物都具有清热解暑、泄热养阴的作用。芒种时节可以适当吃一些苦味的食物,例如苦

4 芒种养生按两穴

想给自己和家人按摩,但是不知道按揉哪些穴位比较好?芒种时节,医生推荐这两个穴位:

推四横纹 找到食指、中指、无名指、小指的第一指关节横纹处,四指并拢后,从食指到小指推50-100次,可缓解腹泻,改善厌食、积食。

揉板门 找到大鱼际的顶面,顺时针或逆时针推揉100-300次,可以健脾和胃、消食化滞。

综合

健新

1 芒种时节有三养

避暑 芒种时节,天气炎热,出汗增多,耗伤津液,容易出现烦躁、口渴等表现,严重时甚至会晕倒或中暑,一定要注意预防暑热、补充水分。医生建议,少量多饮,每次喝水200毫升左右,不要等口渴了再大量喝水。别用饮料代替水,天气炎热时也尽量不喝冰水。患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等人群,饮水需遵医嘱。

饮茶 医生建议,夏季适宜喝绿茶。它的茶多酚含量最高,经常喝绿茶能够降低心脑血管事件及全因死亡发生风险,还有降血脂、降血压、减肥、预防癌症等作用。但要注意,儿童、老年人或脾胃虚寒人群应少喝或不喝。

午休 饭后午睡30分钟左右,有助于减缓疲劳,恢复体力。

肿瘤患者如何中医调养

中医药在改善癌症术后及放化疗过程中的不适(比如乏力、睡眠障碍、情绪问题等)方面具有一定的优势。

治疗乏力的关键并非一味静养,而应动静结合、适度调养。建议乏力患者根据身体情况选择散步、练八段锦等较为舒缓的活动,循序渐进,量力而行。在饮食方面,可以选择黄芪、党参、山药、大枣等食物。同时,可配合按揉穴位(比如足三里等)进行调理。

针对恶心、呕吐、食欲差等胃肠道反应,可以根据身体情况,将生姜、陈皮、大枣等泡水饮用,以发挥和胃止呕、增加食欲的功效。同时,可配合按揉穴位(比如内关、足三里等)进行调理。

针对失眠、焦虑等问题,要注重调畅情志。建议通过冥想、适度锻炼等方法调畅情志。同时,可以用莲子、百合、酸枣仁进行食疗,配合按揉穴位(比如太冲、神门),疏肝解郁,调节情绪。也可温水泡脚改善睡眠。健新

杨梅虽鲜美 肾病患者慎吃

夏季正是杨梅上市的季节,然而不少肾病患者望“梅”兴叹:含钾高的杨梅能吃吗?

答案是:分情况,看指标,控数量。

从患者最关注的钾含量来看,杨梅每100克约含149毫克钾,属于中等偏高水平。对于肾功能正常或仅轻度受损、血钾正常的患者来说,适量食用问题不大,一般每天5至6颗即可,最好放在两餐之间吃,避免空腹。而对于肾功能进入3至5

期、存在中重度肾衰或本身血钾偏高的患者,则需要严格限制。因为这类患者排钾能力下降,即使少量杨梅,也可能诱发高钾血症,导致心律失常甚至心搏骤停。

除了钾,杨梅的含水量超过90%,属于高含水量水果。对于严重水肿、少尿、无尿或透析患者来说,要把杨梅算入每日液体总量。吃了5颗杨梅,就要相应减少约50毫升的饮水或其他汤汁。代倩倩