

立夏 养生 重在养心

中医、体育教练和大厨
为市民立夏节气调节身体
平衡支招

养
生

重视“静养”保护心脏

5月,天气逐渐转热,植物生长到了茂盛期,中医理论认为此时应以利于心脏的活动为主。广东省中西医结合医院治未病中心中医师彭玉莹指出,“夏气与心气相通”,立夏养生要重视“静养”,需要更多地保养心脏。

此外,这个时候伴随着雨水增多,空气的湿度增大,广东的天气会逐渐闷热起来,故多湿热为患,而皮肤病最为突出。其次,由于湿邪容易困阻脾胃,造成脾胃损伤,从而导致胃肠病,主要表现为食欲不振、肢体困倦、乏力、口苦等。

对人体脏腑来说,立夏时肝气渐弱、心气渐强,此时饮食应多吃酸、甘味食物,例如鸭肉、鱼肉、冬瓜、南瓜、黄瓜、玉米、赤小豆等,滋补脾胃,保证胃肠功能正常,抵御暑热侵袭,是夏季养生的重要一环。

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低。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况容易增加。所以,在春夏之交要顺应天气的变化,做好自我调节,重点做好心脏保养。同时,老年人应养成午睡的习惯,配合太极拳、八段锦等温和的运动,做好“精神养生”。

中年人方面,由于经常熬夜,容易引起心烦、口舌生疮等症状,因此,需要注意生活调息,也可适当喝点绿茶。绿茶气味芳香,具有疏气、清热、降火等功效,能有效缓解心烦气躁、抑郁不乐、口干舌燥、咽喉疼痛、口舌生疮等症状。

对于少年儿童来说,夏天新陈代谢旺盛,身体进入最佳成长期,家长们要及时为孩子调整饮食,增强营养。同时,避免在运动后大汗淋漓而受凉,要及时补充水分。此外,有小孩会因暑热而出现食欲不振的现象,建议少吃生冷食品,多吃扁豆、乌梅、陈皮等健脾开胃的食物。

孕妇的身体健康也很关键,尤其是夏季,更要注意自己的健康情况。建议以清淡饮食为主,避免吃油腻的食物,但也要兼顾营养及荤素搭配。可以多吃水果、蔬菜,如樱桃、西红柿、胡萝卜、葡萄等补充叶酸,也可以多喝粥,有利于消化。

运
动

做好热身 注意拉伸

“佛山属亚热带季风性湿润气候区,气候温和,常年适合各种运动,所以季节性特点不明显,一年四季都可以开展各种运动。但不同年龄段的人,因为身体状况不同,选择运动项目时要有区别。”南海体校专业教练靳为刚介绍,按照不同的年龄段,运动选择也有所不同。

其中,少年儿童应选择深蹲、俯卧撑、障碍跳等耐力运动,青少年可选择球类等跑跳动作较多的运动,中青年则适合跑步、游泳等运动,至于超过50岁的中老年人,

应选择强度不大的有氧运动。

靳为刚提醒,参与长跑、游泳、球类运动的市民,往往容易忽视开始和结束阶段。很多人不怎么做热身准备运动和放松拉伸运动,甚至不热身就开始打球、游泳等,这是不正确的,很容易造成身体损伤或者受伤,特别是篮球和游泳项目。

“篮球对抗、变向和起跳动作较多,准备不充分很容易受伤;游泳会出现腿痉挛等,也很危险;跑步短时间不明显,长期就会出现肌肉劳

损、膝盖和腰部疼痛等问题。”靳为刚说,运动之前一定要进行热身和拉伸。“一是要活动各个关节,踝、膝、胯、腰、胸、肩、颈、肘、腕、手指,都要充分活动开。二是充分拉伸腿部的前肌群、后肌群、内外肌群,拉伸腰部肌肉和肩部肌肉。”热身需要遵循的原则是,不要感到疲惫,确保身体热起来,全身活动开就好了。至于热身时间长短,因人、因时以及运动项目和强度而异,对一般人来说,热身和拉伸的时间控制在5-10分钟就足够了。

不同年龄层运动项目建议

少年儿童(6~16岁)

以耐力运动为主

按照青少年身体发展规律,这个时期的运动主要以耐力运动为主,一般孩子在学会独立行走后,就可以进行耐力训练。14岁以下的未成年人不应过早进行器械力量训练,14岁左右的少儿,可以考虑以自己身体自重进行小力量练习,比如深蹲、俯卧撑、障碍跳等。

青少年(16~28岁)

尽量培养运动的爱好

16~28岁是人体的生长发育期,全身的骨骼和肌肉系统逐渐强壮。这时候如果给身体相应的良性刺激,生长发育会更快。所以,如果是运动员训练,这个阶段没必要限制运动项目,在他能力所及的范围内,尽量培养各种运动兴趣爱好,球类、跑跳运动都可以,

可以多选择一些推、抛动作多的训练和运动项目。

中青年(28岁以上)

注意加强侧方肌群锻炼

28岁之后,人体骨骼系统已发育完成,内脏系统等发育都很完善。在这个阶段,对运动项目的选择可以很丰富,宜选择有氧运动,不同个体可根据自己的个人能力,选择跑步或游泳等项目。也可以根据社交需要,选择一些球类运动,例如篮球、足球等。但要注意加强大腿侧方肌群的训练,可以在参加一些对抗性强的运动比如篮球、足球时减少受伤,

中老年(50岁以上)

强度不大的有氧运动

50岁以后,人体的心肺功能、身体肌肉力量都处于下降期,骨质开始流失。所以要选择运动量和强度不大的有氧

运动,既能促进心肺,又能保持肌肉力量处于一定刺激状态下,比如太极、游泳、台球、高尔夫球、门球等,快走也可以,但是不要过多地跑步。跑步是典型的撞击运动,对人体各个关节的冲击力度都很大,老年人长跑更容易导致骨膜受伤,甚至引发关节炎,一些对抗性强的运动比如羽毛球、乒乓球,也不要选择,因为救球时要突然发力变向,很容易导致中老年人关节损伤。

时
令
菜

瓜果上市 宜解暑热

即将迎来立夏时节,新鲜瓜果大量上市。市场上,各类时令食材备受市民推崇。记者采访了有着近三十年大厨经验的李娥,让她推荐适合立夏节气吃的几种养生时令菜。

春末夏初的美味时令蔬菜,包括蚕豆、丝瓜、黄瓜、茄子、马齿苋、空心菜等。蚕豆,是立夏最常见的食蔬之一,具有益气健脾、利湿消肿等功效,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。市民可选择爆炒蚕豆。先把蚕豆从豆荚中剥出,将蚕豆皮剥掉,用水洗净备用。准备好姜蒜和醋、白糖、鸡精后,把锅烧热,放入姜蒜,待炸出蒜香味,放入蚕豆,多翻炒几下,放入调料,稍微加一点醋和白糖即可。

丝瓜也是市民比较喜欢的食材。由于雨水充足,此时的丝瓜嫩滑清香,它所含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素等,能有效保持人体的营养需求。李娥建议,丝瓜可以用来煲鸡汤,热锅爆香葱末、姜末,放入丝瓜翻炒五分钟,倒入清水,把提前腌制好的鸡肉放进去,大火煮沸后,加入一小勺子盐,转文火煲十分钟即可,出来的成品鲜美香滑,可以刺激人的食欲。

气温升高,频繁出汗容易造成体内缺水。含水量高达96.7%的黄瓜就非常适合人体对水的需求。黄瓜清新可口,具有清热利水,解毒消肿,生津止渴的作用。凉拌黄瓜,是餐桌上的一道简单开胃的家常菜。市民需要把黄瓜洗净备用,切部分蒜末,黄瓜切成薄片,装到碗里,加入适量盐,腌会儿,最后加入蒜末、芝麻油等适度搅拌即可。



■菜市场有大量时令蔬菜上市。