



# 夏季养生 重养心

## 1 多做安静的事情,做好心脏保养

在中医理论中,人和自然界是一个统一的整体,自然界的四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联,心对应“夏”。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、血压升高的情况易增加,甚至会因此猝死。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。

初夏要做好“精神养生”,多做安静的事情,如绘画、练习书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

## 2 晚点睡、早点起,最好坚持午休

由于立夏后天黑得晚亮得早,人们往往容易晚睡早醒,造成睡眠不足,白天常打盹儿。

13时至15时是一天中气温最高的时段,人易出汗。出汗多散热,血液大量集中于体表,大脑血液供应量相对减少,午后消化道的供血增多,大脑的供血就减少,人就容易精神不振,昏昏欲睡。

因此,大家要根据节气变化,相对于冬春季节,可晚些入睡,早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但应增加午睡,尤其是老年人多

有睡眠不实的特点,更需要午睡。中午没午睡习惯的人,可听听音乐或闭目养神,最好不要加班工作。

一般来说,午休半个小时到1个小时为宜,时间不宜过长,睡醒后不要急于起床,再躺上几分钟再起床为宜。睡觉时不要贪凉,避免在风口处,以防着凉受风而生病。

夏日午休不是对所有人都有益的,患有低血压疾病的人及血液循环系统有障碍,特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人,不宜午休。

## 3 多吃酸性食物,多进稀食

对人体脏腑来说,立夏时肝气渐弱、心气渐强,此时饮食应增酸减苦,补肾助肝。保证胃肠功能正常,抵御暑热侵袭,是夏季养生的重要一环。

立夏之后,人们大量排汗会造成人体阳气不足,皮肤腠理易于开泄。多食用酸性的食物,可以使皮肤腠理适当收缩。乌梅、山楂、木瓜均有收敛、固涩的特性,可以用来治疗腹泻、虚汗等

病症。

立夏后阳气上升,天气逐渐升温,多吃油腻或易上火的食物,会造成身体内外皆热,易出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。为避免此时脾胃功能紊乱,饮食上宜清淡,多补水,多吃易消化、富含膳食纤维的食物。

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生

## 4 运动微出汗,洗个温水澡

夏季人易多汗,体能消耗大,身体往往比较虚弱,因此注意不要运动过量,只要微微出汗就可以了,否则可能导致低血糖、抵抗力下降,轻者头晕,严重的还会出现昏厥症状。夏季应以轻松运动

方式为主,最好在清晨或傍晚时选择适宜的运动,如太极拳、健身操、慢跑、散步、瑜伽等。

运动刚结束时,人体仍处于代谢旺盛、皮肤血管扩张的状态。这时如果立即洗澡,皮肤受

炎热的仲夏即将到来,雨水随之增多。在这个季节里,应该顺应天气的变化,重点关注心脏,学会养“心”。

津止渴、清凉解暑,又能补养身体。同时,还要注意补充一些营养物质。补充维生素,可多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、桃、李等新鲜果蔬;补充水和无机盐,特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。适量地补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

到刺激,通过神经反射引起皮肤血管收缩,反而会使散热困难、体温升高。因此在夏季,运动后应当适当休息饮水,过一会儿再洗澡,洗澡时最好选用温水,不要用凉水。(本报综合)

## 健康问诊

■瑞士苏黎世联邦理工学院日前发表研究公报说,一种名为miR-7的小核糖核酸分子是控制胰岛素分泌的“重要开关”,这一发现有望帮助研发治疗II型糖尿病的新方法。

■美国食品和药物管理局近日批准第一种可用意念控制的假肢上市。这种假肢将能帮助失去肢臂的人解决生活中的许多不便,如拿钥匙开门、吃饭、拉拉链甚至刷牙、梳头等。

■日本研究人员日前在英国《自然》杂志网络版上报告说,人体在清除会导致帕金森病的异常线粒体时,会产生一种特殊的蛋白质。如果医生能在检查时发现这种蛋白质,就有可能尽早诊断帕金森病。

(据新华社)

## 健康问诊

### 熬夜族警惕胃食管反流病

由于工作原因,李先生经常熬夜,烟、浓茶、咖啡是他的“提神三宝”。时间一长,他开始感觉胃难受,胸口烧得慌,伴有胸闷、胸痛。一开始,李先生还不太在意,以为只是小毛病,随着时间的推移,这种难受感越来越强烈,不得不去医院做胃镜检查,结果是患了胃食管反流病。

专家介绍,如果胃难受,并伴有烧心、泛酸等症状,且一周出现两次或两次以上者,有可能是患了胃食管反流病,需及时到医院诊治,以免贻误病情。

调查显示,胃食管反流病患者年龄在26岁至45岁。年轻人工作压力大,加上一些不健康的生活方式,患胃食管反流病的概率就会增大,特别是经常熬夜的人,由于压力大,精神上处于长期紧张的状态,三餐无法定时,模糊的工作与休息界线会引起胃酸分泌变得不正常,时间久了就容易患上烧心病。这些行业的从业人员喜欢浓茶、咖啡、烟、酒等,这些刺激性食品很容易刺激胃酸的分泌,久而久之,导致病情加重。

专家提醒,轻度胃食管反流病完全可以通过改变生活方式来防治:避免诱导反流的食物,如咖啡、巧克力、酒、薄荷;避免吃得过饱,每餐以八成饱为宜,由于胃内过饱就躺下更容易泛酸,所以餐后2小时至3小时再就寝;避免穿紧身衣,过紧的衣服可增加胃的压力,促使胃内容物反流到食管;放松心情,戒烟戒酒等也可起到预防胃食管反流病的作用。

尽管改变生活方式有益,但为了控制多数患者的症状,还需药物治疗,胃食管反流病是一种慢性疾病,停药后半年的食管炎复发率约为80%,症状复发率约为90%,故经初始治疗后,为控制症状、预防并发症,通常需要采取维持治疗,即维持原剂量或减量使用PPI(质子泵抑制剂),每日1次,长期使用以维持症状持久缓解,防止胃食管反流病复发。(据《保健时报》)

走进好来历,看基地、品美食、享特惠

## 好来历优质食材品享大惠 (第一回)启动

好来历优质食材品享大惠(第一回)将于本周末即5月17日、18日在好来历建洛生产基地举行。

### 活动内容:

1.观:鉴赏好来历石磨老浆锅熬豆腐、洞生瓦罐豆芽、井灌小麦石磨面和石磨馒头头生产过程;看看几千年不变的河洛米醋是怎样用大缸发酵的。

2.品:洛阳餐饮旅游集团大厨现场秀艺,用好来历优质原生态食材烹制美味。这不仅是品鉴好来历优质食材的完美契机,也是您拜师学厨、学做家常菜的绝佳机会。

3.惠:莅临现场的市民朋友将以远低于成本的劲爆低价享特惠好来历洞生瓦罐豆芽、石磨老浆锅熬豆腐、井灌小麦石磨面粉、石磨馒头、河洛米醋。

譬如,上市时间不长,但早已美名洛阳的洞生瓦罐豆芽,1块钱1罐,您相信吗?

其中,石磨面、石磨馒头以及河洛米醋均为未上市产品,您将先

尝为快。

每个人只限购一样惊爆低价产品,最好举家前往啊,各产品均准备50份参加此次活动。

活动时间:5月17日、18日 9:00-13:00

活动地点:洛阳市洛常路中段(路西)好来历建洛生产基地(在建洛生物科技院内)

乘车路线:乘64路公交车至大里王站下车,反向步行90米至建洛生物科技(路西);或乘85路公交车至吕庙村站下车,向前步行390米至建洛生物科技。

凡根据报纸宣传而报名的市民家庭均可参加,每天仅限50个家庭参与。

其中,参与好来历“孩子优先计划”合作活动的幼教机构的家庭(洛阳市直机关第一幼儿园、洛阳市儿童福利院、洛阳光电设备研究所幼儿园、省安公司幼儿园、洛轴集团中心幼儿园、洛轴集团厂北幼儿园、洛轴集团南山幼儿园)以及好来历

会员均优先参与。

此外,《河洛生活报》将开辟专版择优刊载中小参与活动的游记。

报名及咨询热线: 0379-63350000

报名截止时间:5月16日12:00 致电时请注明您的意向(是5月17日还是18日),我们将根据报名情况进行适当调整,届时将另行通知。

运动刚结束时,人体仍处于代谢旺盛、皮肤血管扩张的状态。这时如果立即洗澡,皮肤受

(谢娜娜)



24小时订购热线:洛报集团“百姓一线通” 0379-66778866

网上订购:www.lyhll.com 电话预订,集中配送,送货到家,货到付款,同城包邮 点击好来历官方网站 共享原生态安全食材

**好来历金棍牌山药**

50cm级怀山药珍品 炉土五年轮种 生产过程极少虫害

电话预订,集中配送,送货到家,货到付款,同城包邮

规格:1箱×2180g 现价:99元

**寺河山产区灵宝青苹果**

出口产品,严控农药残留 果香清新,味道酸甜适口

电话预订,集中配送,送货到家,货到付款,同城包邮

规格:1箱×15个 现价:49元

**好来历洞生瓦罐豆芽**

瓦罐盛放,洞中生长 绝不使用: 豆芽防腐剂、无根剂、肥大剂 请到好来历专卖店就近购买

规格:600g/1罐×1100g/1罐×2500g/1罐 现价:3.5元/6.3元/12.5元

**中老年无糖羊奶粉**

100%纯羊奶,科学除膻 不上火,易吸收 不添加蔗糖,更宜忌糖人群

电话预订,集中配送,送货到家,货到付款,同城包邮

规格:1袋×400g 现价:89元

**真正新疆和田大枣**

原生态枣品,颗颗安全放心 未经漂洗、烘干 无农药残留,无重金属污染

电话预订,集中配送,送货到家,货到付款,同城包邮

新疆和田大枣满堂红 规格:1提×2袋×500g 现价:68元

**石磨老浆锅熬豆腐**

非物质文化遗产传承人精心制作 绝不添加: 清泡剂、凝固剂、增筋剂 增香剂、增色剂、防腐剂 好来历社区便利店加盟

实际售价以实际重量为准(3.8元/斤)

“讲文明 树新风”公益广告

文明随时随地 旅游美时美刻

洛阳市文明办 洛阳日报报业集团 洛阳市旅发委