

夏日“湿热交蒸”

平安度夏重在“祛湿”

炎炎夏日,天气闷热,气候潮湿,稍不注意,就会给体内带来过多湿气。而体内湿气如不及时祛除,人体则会出现一系列不舒服的症状,如容易疲劳、困倦懒动,食欲减退,口中粘腻,甚至是大便秘结不成形等。时至大暑,一年中最热的节气,“湿热交蒸”也到达顶点,《说文解字》曰:“暑,热也”。在这个湿热交蒸的季节我们该如何度过?

什么是湿气?

湿是“风、寒、暑、湿、燥、火”六气之一,与燥相对应,是万物生长的条件。但当湿气超过人体所能调节的范围就会导致疾病的发生,中医称之为湿邪。湿邪引起的疾病往往起病隐匿,病程较长,变化较慢,可能反复发作或缠绵难愈,例如湿疹、关节炎、哮喘等。

此外,湿邪往往不单打独斗,而是和其他病邪联合攻击人体。既可以和“风”结合在一起形成“风湿”,可以和“寒”结合在一起形成“寒湿”,又可以和热结合在一起形成“湿热”,还可以和“暑”结合在一起形成“暑湿”,还可能会出现如风、寒、湿或风、湿、热等三邪合病的情况。可见,湿邪真是个麻烦的家伙。

为什么现代人湿气重?

很多现代都市人湿气重,主要是因为生活方式不健康。夏季里一边喝冰镇啤酒一边吃烧烤的人随处可见。还有的人饮食不规律,有时忙得吃不上饭,有时暴饮暴食。他们的脾胃运化功能都遭到了破坏,水液在体内久蕴成湿就会出现湿气重的表现。此外,大量出汗后立即对着空调猛吹或淋浴,情绪抑郁、精神紧张等因素都会令体内津液运化失常,导致湿病的产生。

因此,祛湿的首要任务就是养成良好的饮食习惯,饮食适量、有规律。不要自以为体质虚弱就擅补大量肉类、人参、鹿茸等。其次,适当的体育运动如太极拳、八段锦、散步、交际舞、广场舞、慢跑、骑车、登山等,都有助于气血运行,化痰祛

夏季祛湿宜吃“三豆”

从中医的角度讲,豆类是植物的种子,吸湿性强,因此大多数豆子都具备健脾祛湿的特性。夏季祛湿,首选绿豆、赤豆和扁豆。

1. 绿豆:绿豆制品多有清暑利尿祛湿的功效,如绿豆汤、绿豆糕、绿豆粉等。《本草求真》有云:“绿豆味甘性寒,据书备极称善,有言能厚肠胃、润皮肤、和五脏及资脾胃”。不过作为性寒之品,脾胃虚寒,容易大便滑泄者不宜服用。

2. 赤豆:也叫赤小豆,可做赤豆汤、赤豆粥或豆沙馅。单独煮水喝就有不错的祛湿功效。《本草纲目》称之“能利水消肿”。
3. 扁豆:扁豆具有健脾清暑化湿的功效,还可治疗急性、慢性腹泻等多种疾病,可与山药同煮,还可做扁豆粥、扁豆茶等料理,更可以炒后食用。

五招有助祛除体内湿气

一、食疗助除湿

宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。

1. 薏苡仁赤小豆粥 取等量薏

滚开吧!湿气君



苡仁、赤小豆,清洗干净,加热煮沸后转小火煮,至薏苡仁赤小豆煮熟即可。

2. 荷叶粥 建议买些新鲜荷叶,在粥快煮开时放入,焖一会儿即可食用,取荷叶的清新之气带走体内的湿气。

3. 冬瓜粥 冬瓜100克,粳米100克。文火熬煮至瓜烂米熟成粥即成。冬瓜具有利尿祛湿的作用,同时也是消暑佳品。此粥可以减肥利尿湿,适用于肥胖同时湿气大的人群,同时冬瓜仁驻颜悦色,祛斑增白,轻身减肥。

二、药茶健脾利湿,神清气爽

1. 藿香荷叶茶 藿香10克,荷叶6克,开水冲泡半个小时后即可饮用。这道茶饮在夏天喝起来会感到非常清爽,并且能帮助祛除体内的湿气。

2. 陈皮白术茶 陈皮10克,白术10克,水煎后代茶饮用。此茶可以健脾化湿,适用于体内有湿气,感觉倦怠乏力、头身困重者。

三、居住环境要避免潮湿

《黄帝内经》提出:“伤于湿者,下先受之。”其意思是湿邪伤人,最容易伤人下部。这是因为湿的形成往往与地的湿气上蒸有关,故其伤人也多从下部开始。因此,在夏季,

居室一定要避免潮湿,尽可能做到空气流通、清爽、干燥。

四、适当运动

运动能振奋、激发体内的阳气,运动后人体内的阳气就如同夏季的太阳消除地面的湿气一样,能很快消除体内的湿气。

五、经络调养

用大拇指或中指指腹按压水分、丰隆穴,做轻柔缓和的环旋活动,以穴位感到酸胀为度,按揉2~3分钟。

水分穴位于上腹部,前正中线上,脐上1寸,具有化痰祛湿、通调水道的作用。

丰隆穴是足阳明胃经的络穴,垂足取穴,在外踝尖前缘与外膝眼作一连线,在此连线中点处即为丰隆穴。按摩此穴可以增强脾胃对痰湿的运化能力。

夏天,人们很喜欢吃些生冷的食物,或者经常待在空调房中,这样就会导致湿邪入侵身体。这时候可以选择中药泡脚来排除体内的湿邪,从而达到祛湿保健的功效。泡脚盆最好深一点,水多一点,没过脚踝最好。脚盆里的水凉了及时续水以保持水温,时间以身上微微出汗为止。

据人民网

外出游玩注意事项

- 一是出行前做好准备。建议就近错峰出游,尽量避开热门景点或景点高峰时段,避免在密闭空间内开展一些娱乐项目。如果准备跨地区出游,应选择近期没有病例报告的地区,并且要提前联系景区,了解当地防控政策,按要求做好准备,也需要准备一些必要的口罩、消毒剂物品,以便在路上使用。

- 二是途中要做好防护。如乘坐飞机或火车等公共交通工具,要遵守秩序和乘务人员的管理要求,全程佩戴口罩,要做好手卫生,并且妥善保存票据以备查询。

- 三是旅行期间要做好防护。在游玩过程中保持人际距离,保持良好的卫生习惯,注意咳嗽礼仪,随时做好手卫生。住宿时,应选择卫生条件良好的宾馆,入住后要开窗通风,旅途中出现发热、干咳、乏力等症状应就近医疗机构就诊。

在饮食方面也要注意。乘坐交通工具时,应尽量减少饮食次数;在景区内建议首选外带的食品;如果在餐厅用餐,建议间隔落座或同侧用餐,与其他人保持一米以上的距离。

据人民网

健康饮食就能做到减肥

生活中,很多女生为了瘦下来煞费苦心,代餐、酵素轮番吃。其实,只要合理安排一日三餐的进食量和食物种类,就能让你在保证营养的基础上,控制热量的摄入,轻松瘦下来。

想要实行有助于控制体重的饮食计划,最重要的是均衡饮食。健康的饮食计划应该符合以下几点要求:

1. 注重水果、蔬菜、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品的摄入。
2. 选择瘦肉、家禽、鱼类、豆类、鸡蛋和坚果。
3. 选择含有较低含量的饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐(钠)和添加糖的食物。
4. 保证每日所需的热量。

如何选择和烹饪食物

1. 水果

新鲜、冷冻或罐装的水果都是不错的选择。除了常见的苹果和香蕉,还可以尝试芒果、菠萝或猕猴桃等。最好选择当季的新鲜水果,不是当季的时候,试试冷冻、罐装或干制的水果。

2. 蔬菜

尽量选择相对健康的烹饪方式,少油少盐。蔬菜生熟搭配吃,对身体更有益。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的,比如,番茄中含有番茄红素,要想摄取就应该熟吃,但如果需要摄取维

生素C,生吃的效果会更好。同时,蔬菜选择还应该多样化,可每周尝试一种新的蔬菜。

3. 含钙食物

除了无脂低脂牛奶外,还可以考虑不含糖的低脂和无脂酸奶。它们有很多种口味,可以作为很好的甜点替代品。

4. 肉类

如果你最喜欢的食物是需要油炸的,可以尝试换一些更健康的烹饪方法,比如烘烤或烧烤,甚至可以尝试用干豆类来代替肉类。

健康的饮食在于平衡

你可以享受你最喜欢的食物,即使它们高热量、高脂肪或高糖。关键是要偶尔吃,并与更健康的食物和更多的体育活动保持平衡。在选择这类慰藉性食物时需要注意以下几点:

1. 降低食用频率。从每天减少到每周一次或每月一次。
2. 减少食用量。高热量食物如巧克力棒,从吃一整块减少到吃更小块或者只吃半块。
3. 尝试低热量食物。使用低热量的食材或者用不同的方法来烹饪食物。例如,食谱中包含全脂牛奶、黄油和全脂奶酪,可以试着换用脱脂牛奶、少量黄油、低脂奶酪、新鲜菠菜和西红柿制作。即便如此,也不能因为更换食材而增加食用量。

据科普中国

做好个人防护 抗击新冠肺炎

每个人都是自己健康的第一责任人

居家防护 您都做到了吗?

- 勤洗手、常通风
- 打喷嚏遮口鼻
- 少外出、不扎堆
- 正确佩戴口罩
- 合理膳食、适度运动
- 心态平和,不信谣、不传谣
- 从疫情防控重点地区和高风险地区返回的人员应主动进行登记,按规定接受集中或居家隔离14天

积极配合做好健康监测,如出现发热、干咳、乏力等症状,应及时报告并按要求就医。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

“文明健康 有你有我”公益广告

绿色 Healthy life 健康生活

坚持运动 绿色出行 健康你我

Bring for thin body fitness convenient, also provide a good space to enjoy healthy life

热爱运动 锻炼身体



丽水市文明办