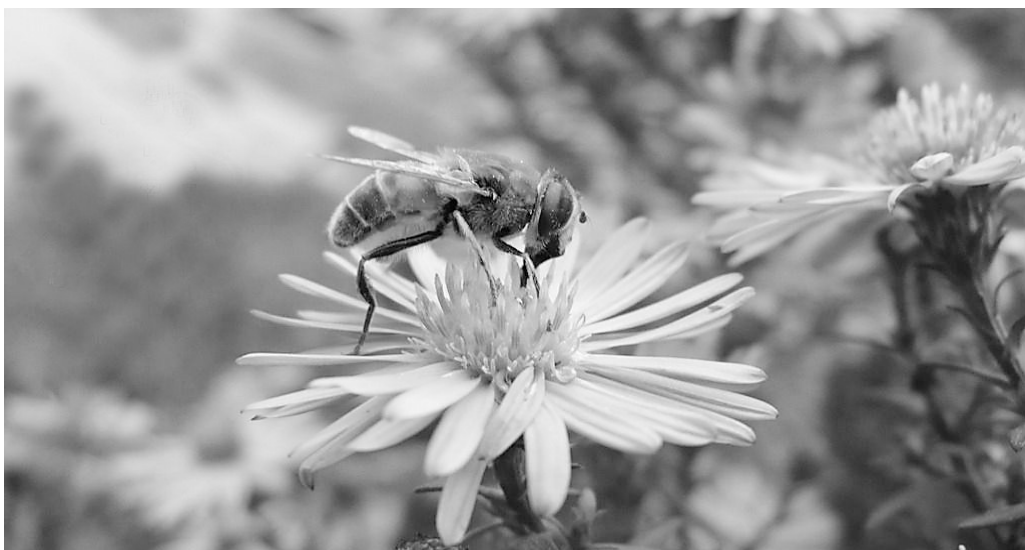




立夏养生

饮食清淡重养心



出场专家

河北省中医院脾胃病一科副主任医师 郎晓猛
石家庄市中医院制剂室主任中药师 吴文博

5月5日将迎来“立夏”节气。立夏之后，气温渐渐走高，万物繁茂，生机勃勃。专家指出，“夏气与心气相通”，立夏养生要重视“静养”，避免运动过后大汗淋漓，因“汗”出伤阳。在饮食调养方面，宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食宜清淡，多吃蔬菜、水果、粗粮。

本报记者 檀亚楠

饮食

增酸减苦，补肾助肝，调养胃气

石家庄市中医院制剂室主任中药师吴文博表示，立夏时节，自然界的改变是阳气渐长、阴气渐弱，相对人体脏腑来说，是肝气渐弱，心气渐强，此时的饮食原则是增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。

此时饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素为主，多吃蔬果和粗粮。平时可多吃鱼、瘦肉、豆类、芝麻、小米、玉米、香瓜、西红柿等，少吃动物内脏、肥肉等。多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。

此外，吴文博特别提醒，立夏之后华北等地气温回升很快，但降水仍然不多，且多风，蒸发强烈，大气干燥，再加上天热出汗，所以要注意补水。补水的方式很多，比如喝水、吃饭时多喝汤等，喝水最好喝温白开水或是淡盐水，要少喝或不喝凉(冰)饮料或水。另外，从冰箱里取出来的食物，最好不要急着吃，应在常温下放一会儿再吃，且一次不要吃得太多。特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃冰凉食物。

精神

重视精神调养，切忌暴喜伤心

吴文博表示，立夏以后，天气转热，人的心神

易受到扰动，出现心神不宁。因此，这个时节人们要格外重视精神的调养，应该保持神清气和、心情愉快的状态，安闲自乐闭目养神，切忌暴喜伤心。

立夏之后，昼长夜短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也应相对“晚睡”“早起”，以接受天地的清明之气，但仍应注意睡好“子午觉”，尤其要适当午睡，以保证饱满的精神状态。

立夏

绿荫渐长 养阳补心



运动

降低运动强度，避免过度出汗

夏天天气炎热，血液循环加速，心脏容易负担过重，所以夏天要慢养心，不能劳累。只有心先慢下来，呼吸才慢得下来。休息时要减慢生活节奏，使心跳减慢、呼吸频率降低，生命活动的节奏慢下来，心脏才能得到休息。

吴文博表示，夏天温度高，体表的血量分布多，这样容易导致特别是老年人出现心脑血管缺血的症状。而且，夏天出汗多，易导致血液黏稠度增高，所以夏天要降低活动强度，可选择相对平和的运动如太极拳、太极剑、散步、慢跑等，避免运动过后大汗淋漓过度出汗，并适当喝一点淡盐水。但是，该出汗时则要出汗，也不能闭汗。此外，还应注意的是，此时早晚仍比较凉，日夜温差较大，要注意早晚适当添衣。

防病

注意休息勤锻炼，预防“热伤风”

河北省中医院脾胃病一科副主任医师郎晓猛表示，立夏以后天气炎热，为了散发体内的热能，人体的表皮血管和汗腺孔扩张，出汗很多，入睡以后就容易使身体受凉，从而发生感冒。

“热伤风”病情较轻的一般无发热及全身症状，或仅有低热、头痛、全身不适等症状；病情较重的常有高热，而且出汗后热仍不退，并伴有头痛、沉重如裹、身体酸懒、倦怠无力、口干但不想喝水、小便黄赤、舌苔黄腻，有些患者还会出现呕吐或腹泻等症状。

预防“热伤风”，主要是锻炼身体，增强机体的抗病能力，使身体能够适应高温天，同时要根据早晚天气变化及时增减衣服。此外，调节饮食、补充水分、调整情绪、注意休息，对于预防夏季感冒也有重要作用。

福临门营养家在唐山受追捧

本报讯(记者檀亚楠)4月28日，福临门“营养新时代，健康大换油”全国活动在唐山市北方道八方西广场举办。活动旨在消费升级的趋势下，向消费者传递“有数”吃油的健康用油新理念。活动现场，消费者除了能凭借任意品牌食用油桶抵现购买福临门营养家食用调和油外，还可以参与到幸运抽奖和游戏等活动当中。

作为中国粮油行业的领导者，中粮福临门始终勇挑粮食安全和食品安全的重任，推出首款配方比例与营养成分双公开的食用调和油——福临门营养家食用调和油。福临门营养家依据最新版《中国居民膳食营养素参考摄入量》(DRIs)打造而成，创新推出“营养环”配方工艺，五种高端油种科学配比、适度精炼，提供人体宏量营养素的同时，实现亚麻酸与亚油酸的合理搭配，显著提升基料中维生素E、植物甾醇、谷维素、角鲨烯等植物化合物的保留率，引导营养升级。

中国粮油学会首席专家、油脂分会会长王瑞元曾给予营养家调和油高度评价：“福临门营养家食用调和油解决了脂肪酸组成与产品配方相协调的历史难题，为食用油国标制定提供了试验样板。”

据悉，自福临门开启“营养新时代，健康大换油”活动以来，已陆续走过郑州、南京等多个城市，活动还将陆续在全国百余个城市开展，相信随着活动的不断深入开展，购买调和油的“有数”理念将更加深入消费者内心。

业界动态

石市一院为迎接母亲节、父亲节举办义诊活动

本报讯(记者檀亚楠)在5月13日母亲节和6月17日父亲节到来之际，2018年5月7日至6月30日，每周一至周五全天，石家庄市第一医院中西医结合科将在中心院区(石家庄市方北路9号)门诊二楼中西医结合科诊室举办特色义诊活动和科普讲座。

义诊特色治疗：女性尿失禁和尿道综合征、男性前列腺增生和慢性前列腺炎、带状疱疹、颈椎病、腰腿痛、慢性胃肠病、耳鸣、脑鸣、失眠、针灸减肥等。义诊期间免专家诊查费，针、灸、罐任选一项免费治疗三次。

科普讲座安排：

5月8日9:30—11:00《小便不利的中医养生保健》

6月5日9:30—11:00《慢性胃肠病的中医养生保健》