

## 兔窝论坛分享夏季保养知识

夏季是一年中气温最高的季节，人体的新陈代谢十分旺盛。人们很容易受到夏季炎热气温的影响，身体的各项生理功能和食欲等均会发生变化。夏季气温高湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。中医学认为，夏季人之所以不爽缘于夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃。

那么，在这个炎热的夏天里，我们应该怎样调整好自己的身体状态呢？本文特别为您准备了最适合夏季的保健养生知识，帮您健康快乐的度过这个夏天。

### 1、最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。中医学认为，夏季人之所以不爽缘于夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃。而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明，苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品，可供选择。

### 2、最佳肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物，而夏季照样能进补，关键在于选准补品。这里向你推荐鸭肉，鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾疗病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热

者寒之”的治病原则看，特别适合体内有热、上火的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。鸭与火腿、海参共炖，炖出的鸭汁善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功，对病后体虚大有裨益；鸭同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉硬化、高血压、心脏病；鸭肉和竹笋炖食，可治痔疮出血。

### 3、最佳汤肴——番茄汤

夏令多喝番茄汤既可获得养料，又能补足水分，一举两得，番茄汤（烧好待冷却后再喝），所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效，最适合于男子。

### 4、最佳饮料——热茶

夏天离不开饮料，首选的既非各种冷饮制品，也不是啤酒或咖啡，而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素（每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克，红茶24.1毫克），既解渴又解乏。据英国专家的试验表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，乃是消暑饮品中的佼佼者。

### 5、最佳调味品——食醋

酷夏热出汗多，多吃点醋，能提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等，多吃点醋，很快会解除疲劳，保持充沛的精力。

### 6、最佳运动——游泳

夏令最好的运动是游泳。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹，而且惠及体内的脏腑，如心、脑、肺、肝等，特别对血管有益，被誉为“血管体操”。另外，由于在水中消耗的热量要明显高于陆地，故游泳还能削减过多的体重，收到健美之效。

#### 7、最佳营养素——维生素 E

维生素可让你平安度夏，“最佳”桂冠非维生素 E 莫属。德国科学家强调，人在夏天会遇到三大危险，即强烈的日照、臭氧与疲劳，而维生素 E 可将这三大危险降到最低程度。维生素 E 在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等食物中含量较多，夏天可多安排一点。必要时也可酌服维生素 E 的药丸，每天 15-60 毫克足矣。

#### 8、最佳服色——红色

不少人认为穿白色衣服度夏最佳，其实穿红装更好。其奥妙在于红色可见光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤不受伤害，防止皮肤老化甚至癌变，而其他服色（包括白色）此种功效较弱。至于面料，当以混纺的 T 恤衫为佳，其最佳混合比例为 33% 的棉和 67% 的聚酯。

#### 9、最佳保健措施——起睡定时

夏天日照时间长，天亮得早而黑得晚。因此，人们的起居和作息时时间，应随之作一些相应的调整，以迟睡早起为佳，而且应尽可能地定时起、睡。“定时”是体内生物钟的要求。如果一年四季都能定时，可造成“动力定型”，使身体具有最好的适应性和预定性，在夏季，

更应给自己规定一个严格的起睡时间，决不无故违反，即使休息日也不例外，夏季最佳就寝时间是 22：00-23：00，最佳起床时间是 5：30-6：30。夏季炎热的天气很容易影响人们的睡眠，但你一旦养成了定时起睡的习惯，就比较容易排除气候对睡眠的干扰，早晨也会自然舒适地醒来，体内的生物钟就不会出现“错点”现象，各种生理节律均可安然运行。

#### 10、最佳取凉“设施”——扇子

从健身角度看，取凉“设施”是扇子最佳。扇子虽然已是“老古董”了，但其健身效果却是其他任何现代降温设备所无法比拟的。摇扇是一种运动，可锻炼肢体（若有意识地换用左手摇扇，还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效）。同时，扇子获得的风也最宜人。