

立夏时节如何顺时养生,女性调理要抓住哪些重点,不同时期怎么科学补血,母亲节将至,专家提供暖心建议

对母亲的爱 要由内而外



今年5月12日是母亲节。一个家庭中,母爱如河,决定家庭的氛围与温度。妈妈的健康不只是自己的,也是家人的。母亲身体健康,是一家之福。

当下正处于立夏时节,母亲们如何顺应节气,调养身体呢?本期邀请泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐,福建医科大学附属第二医院中医内科主任医师崔闽鲁为大家至爱的妈妈们提供温暖的养生知识和建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

1 春夏之交 重在养心

立夏后,气温明显升高,人特别容易烦躁,脏腑也会跟着不安。中医专家表示,此时,要格外注意做好各脏器的调养,为盛夏后身心渐入佳境奠定坚实的基础。

●养心神

立夏时节,自然界阳气渐长,阴气渐弱。苏齐主任认为,相对于人体脏腑来说,夏与心相通,所以人体肝气减弱,心气渐强。建议不要大喜大怒大悲,凡事放宽心。

●护脾胃

夏季雨水增多,加上天气炎热,人们喜欢吃冷饮,易让“喜燥恶湿”的脾胃受伤。崔闽鲁主任建议,立夏后不要吃太多寒凉食物,宜多吃新鲜果蔬。闽南民间夏天常见的荷叶、白茅根、薏苡仁、绿豆汤、荸荠等都是很合适的去湿药食。此外,还可以在医生指导下,服用一些有舒肝活血、健脾和中功效的中药。

●睡足觉

立夏后,天气闷热干燥。苏齐分析,中医认为,热可生火,容易导致心神不安、失眠多梦。从中医理论看,每天中午11点至13点是心经活跃的时段,建议上班族或老年人在这个时间段注意养神,可以通过午休为身体储备能量。

●吃得“好”

崔闽鲁表示,饮食上,要把握“春夏养阳”的原则,选择温补阳气、有辛味助生发的食物,比如生姜、韭菜等;还要注意补充蛋白质,体质较弱的女性,立夏后新陈代谢增快,容易“虚”,可以选择吃些阿胶。《本草纲目》记载:“阿胶,本经上品,性平味甘,虚寒血亏者宜久服之。”

3 四个时期 各有侧重

女性在“经、孕、产、乳”等生理时期,对血的消耗特别大,特别容易贫血或血虚。苏齐建议,女性处于不同时期,要采取不同的补血方法。

●经期

经期前后,注意适当多吃些富含“造血功能”的食物,比如豆制品、动物血、鱼、虾。不少女性经期容易焦虑,建议此时要保持心情愉悦。

●孕期

女性孕期容易贫血,主要是因为怀孕后体内血容量增大,营养摄入比从前多。同时,十月怀胎不但自身需要血液滋养,胎儿也要靠母体血液生长。

尤其是孕晚期,胎儿对铁的吸收加大,女性更易贫血。若不及时干预,容易引起早产、胎儿发育迟缓,因此整个孕期都要补血。

●哺乳期

哺乳女性常会因阴血不足,出现头晕眼花、咽干口燥等症状。可以食用产后补血药膳。比如猪脊骨鸭血汤:取适量的猪脊骨、鸭血、当归、黄芪,加入调味品熬制成汤即可饮用。

●更年期

女性绝经前后雌激素水平波动,会导致机体功能发生紊乱,通常会有失眠、多梦、健忘、盗汗、腰酸酸痛等症状。中医认为,这些都是肾虚所致,调理应从补气养血、滋阴补肾做起,建议均衡饮食、荤素搭配、忌肥甘厚腻;保证充足睡眠,以补充精力和体力;心情烦躁时可以看书、听音乐,做些自己喜欢的事缓解不良情绪。

●老年期

老人由于机体生理性衰老,脾胃功能低下、血液生化不足,也是贫血高发人群。可以在结合以上保健方式的基础上,在医生指导下适当服用一些灵芝孢子粉,可宁心安神、促进睡眠、健脾开胃、养颜美容、延年益寿、消除疲劳、提高人体免疫能力。



坚持运动,保持好身材,对于女性具有身体健康和心理舒适的双重意义。



女性宜多喝热水、热饮,以暖食养肠胃。



女子以肝为先天,养肝先安睡。

2 抓住重点 事半功倍

冷,经常受凉可能会引起月经不调、脾胃不适的情况,严重的还会对生育造成影响。要注意随时增添衣物,保护好腹部,少吃寒性、生冷食物,以免被月经不调、痛经等困扰。

●睡好觉

调查发现,女性睡眠质量不佳的人数是男性的1.7倍。睡眠很重要,但女性因性格、心理等原因,睡眠质量相对更差。

长期熬夜,往往会造成精神萎靡、黑眼圈严重、眼睛浮肿,严重的还会脱发、神经衰弱、易怒、记忆力下降等。所以,想要延缓衰老,充足的睡眠是关键。

崔闽鲁表示,中医认为,女性以肝为先天。养肝先安睡,子时前也就是23点前入睡,有利于养肝胆,“推陈出新”,所以说女性要睡“美容觉”,就是这个道理。

除了努力保持一份阳光心态外,女性可尝试这些“备睡”技巧:睡前喝点牛奶,吃点燕麦等助眠食物,睡前2小时不剧烈运动,睡前不玩手机等。

●多排解

男女心理需求不同,情绪爆发时,女性比男性更需要排解。“哭”和“说”是解压

的利器,女性有烦恼一定不要憋在心里,可以找一个没人的地方大哭一场,或者向爱人、好友倾诉。

苏齐说,中医认为,情感活动和脏腑功能密切相关。“盛怒不止,思虑过度”“悲哀太甚”等过激或过久情感变化,均可损伤脏腑,其中以肝脏为重,而引起他病。比如肝气不舒,最常见于女性,容易因此乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤、神经性头痛等。

中医认为“喜胜忧”,平时可多参加积极有趣的社会文娱活动,常看喜剧,多读积极的、富有乐趣的书籍。在空闲时间,可以尝试做伸展运动。手向上舒展对两肋有按摩作用,能舒畅肝胆经;手向下时正好敲打大腿两侧的足少阳胆经,有利于气机运行。爱生气、发怒,找不到宣泄办法的人,泡脚后按揉太冲穴。平时可以喝点花茶,如玫瑰花茶、枸杞菊花茶等。

●控身材

很多女性朋友在生育之前,都拥有苗条的身材,但经过妊娠分娩后,身体就开始发胖。对于不少带娃的老母亲来说,上一次健身可能已经是很久以前的事了。缺

少运动,身体灵活度下降不说,还少了一个排走毒素的机会,不仅不利于消化,更会发胖。

崔闽鲁表示,当妈后,坚持运动不仅可以控制体重,保持好身材,还可以改善心肺的功能、血脂代谢;改善肌肉的力量,防止骨质疏松;增强体质,减少疾病的发生;改善情绪,减少抑郁症的发生;提升睡眠质量,改善睡眠品质。和孩子一起运动,还可以增进亲子关系。

在夏天进行适量运动,不仅有助减重,还能激发阳气,外达气血,适当出汗也可以帮助人体排出寒邪。但要避免大汗淋漓,因为汗液过多流失,会导致人体电解质紊乱,伤及体内阳气。出一身大汗后不要迎风而立,或马上进入空调房,寒气特别容易在此时乘虚而入。

除了“管住嘴,迈开腿”,崔闽鲁建议,还可以借助中医减肥方法,在中医辨证施治理论的指导下,从调整内分泌入手,通过针灸、埋线、拔罐、中药内服等方式,改善脾胃脏腑功能,促进经络循环,调节机体平衡,抑制胃肠的蠕动,抑制胃酸分泌,从而减轻饥饿感,达到健康减肥的目的。



女性生理期费血气



▲和孩子一起运动,可增进亲子关系。

本期医学指导

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师,长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法并运用中医中药治疗疑难病症有较成熟的诊疗经验。

崔闽鲁 福建医科大学附属第二医院中医内科主任医师,首批全国中医优秀临床人才,全国、省老中医药专家学术经验继承工作指导老师,擅长中医脾胃病、肝病的治疗,对HP感染相关疾病、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎等有深入研究,独到见解。