

# 立夏养生先静心 多食葱蒜杀病菌

昨天是二十四节气中的第七个节气——立夏，意味着夏季的正式到来。养生专家认为，立夏之后，万物繁茂，气温逐渐升高，消耗也随之加大，人们往往会觉得疲倦，此时应以“静”为主，晚睡早起，避免剧烈运动。



## 1 立夏养生 先要静心

夏季属火，火气通于心，故夏季与心气相通。天气炎热，人们会感到烦躁不安，出现失眠、口腔溃疡等上火症状。

“尽量戒躁戒怒，切忌大喜大悲，保持闲适、安逸舒畅的心情。尤其是老年人，若经常发火生气，容易引起心肌缺血、心律失常、血压升高等情

况，甚至发生猝死。”养生专家建议，立夏时节可多做些偏“静”的事情，比如习字、下棋、钓鱼、养花等，可调节精神，保持心情舒畅。

## 2 调整作息 增加午休

立夏后，天亮得早、黑得晚，该时节应当适当调整作息时间，遵循晚睡早起原则。专家建议晚上10时至11时就寝，早上5时30分至6时30分起床。

“起得早、睡得晚容易造成睡眠不足，且午饭后，由于消化道的供血增多，大脑的供血减少，人就易精神不振，昏昏欲睡。因此，立夏之后人们应

增加午休，以消除疲劳，保持充沛的精力。”专家提醒，午睡时间要因人而异，但不宜过长，一般以半小时到一小时为宜。

## 3 适量运动 减少出汗

立夏过后，气温升高，十分容易出汗。专家认为，“汗”为心之液，汗液过多地流失会导致人体内电解质紊乱，伤及体内阳气。因此，要

避免大汗淋漓，选择相对平和的运动，如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。过量运动有害身体，会导致心脑血管疾病的发生。

早晨气温适宜，可前往家附近的公园散散步，既能颐养心神，促进血液循环，又可增强新陈代谢，有助于推动体内阳气的升华。

## 4 清淡饮食 多吃葱蒜

夏季是人类疾病尤其是肠道传染病的多发季节，多食用具有“杀菌”功效的蔬菜可预防疾病，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。此类蔬菜中含有丰富的植

物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。日常饮食应以清淡食物为主，如白菜、苦瓜、丝瓜等。亦

可食用养生保健粥，如在煮粥时加些荷叶、绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、养胃清肠、清热解暑、生津利尿等作用。

据《北京日报》

## 立夏的由来

《历书》：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”立夏的“夏”是“大”的意思，“立夏”是指春天播种的植物到这时已直立、长大了。

在天文学上，立夏表示告别春天，是夏天的开始。人们习惯上把立夏当作温度明显升

高、炎暑将临、雷雨增多、农作物旺盛生长的一个重要节气。立夏时节我国南北的气温差异较大，而且同一地区波动频繁，全国大部分地区平均气温在18~20℃上下。

立夏后正式进入雨季。季风气候是我国气候的主要特点，夏季受来自海洋的暖湿气



流的影响，高温潮湿多雨，雨热同期，有利于农作物成长。

晚综

## 立夏习俗

### 迎夏

在古代，立夏这天，帝王要率文武百官到京城南郊去迎夏，举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的美好愿望。

在民间，立夏日人们则喝冷饮来消暑。

### 尝新

立夏是个吃的节气，旧时称为“尝新”。其时春去夏来，樱桃红透，新笋登场，新鲜的果蔬开始登场，人们可一饱口福。



### 斗蛋

立夏这天有斗蛋的习俗。家家户户煮好囫囵蛋（鸡蛋带壳清煮，不能破损），用冷水浸上数分钟后再套上编织好的丝网袋，挂于孩子颈上。孩子们

便三五成群，进行斗蛋游戏，蛋头斗蛋头，蛋尾击蛋尾，破者认输。

### 秤人

古时立夏日有“秤人”之俗，到立秋再秤，看经过春夏，瘦了多少。酷暑之下，大汗淋漓，正是最好的减肥季节。有意思的是，当时“悬以大秤”，民间形容是，“风开绣阁扬罗衣，认是秋千戏却非。为挂量才上官秤，评量燕瘦与环肥”。闰秀都走出了深闺，悬秤看来像是秋千，燕是赵飞燕，环是杨贵妃了。

晚综

## 教你一招

### 这些菜在家就能“种”

有一种口感鲜嫩、营养丰富的菜，不需要土壤，在家里通过简单的操作，用水就能“种”出来，那就是“芽苗菜”。

#### 豆嘴儿/黄豆芽

黄豆发芽，芽刚露出时叫“豆嘴儿”，再长大些叫“豆芽”。经过发芽，大豆中的抗营养物质大幅度下降，而且维生素C含量增加，大豆异黄酮、蛋白质、铁、锌等利用率提高。

**制作方法:**把黄豆洗净，加水浸泡24小时，夏季最好在冰箱里泡，中间换两次水。然后取出黄豆，沥水，撒在铺有纱布的平底容器上，盖上湿布，每天喷洒2次水保持湿润，24小时~48小时后就能看到黄豆冒出小芽，这就是“豆嘴



儿”。如果想吃黄豆芽，那就耐心等待小芽再长大些。

**烹调方法:**豆嘴儿可以用来打豆浆，也可以与其他杂粮做成杂粮米糊，还可以加点盐煮熟后与芹菜丁、黄瓜等做成凉拌菜。不管是豆嘴儿还是黄豆芽，都可搭配其他蔬菜一起清炒或炒肉，炖排骨时也可以加点进去。

#### 绿豆芽

绿豆是一种淀粉类干豆，其中几乎不含维生素C。发芽后维生素C含量增加，与丝瓜南瓜含量相当。

**制作方法:**绿豆芽与黄豆芽的制作方法差不多，最好选带孔的塑料筐或有小孔的盆，放在暖和地方，经过3天~5天就可以吃到鲜嫩的绿豆芽了。

**烹调方法:**绿豆芽可以与



肉、蛋、豆腐、豆干等蛋白质丰富的食材搭配吃，还可以做爽口少油的凉拌、醋熘绿豆芽。当然也可以与深色蔬菜搭配烹调，如与胡萝卜丝、紫甘蓝丝、菠菜等一起清炒。

#### 花生芽

花生芽中有丰富的白藜芦醇（一种具有抗氧化、防癌、抑菌等作用的多酚类物质），含量是未萌芽花生的5倍以上。另外，花生萌芽过程中抗营养因子也会减少，脂肪含量明显降低。

**制作方法:**花生芽的制作



方法与黄豆芽类似，发芽过程中注意遮光，花生芽长出10厘米~15厘米，顶部叶瓣张开时就可以剪下来吃了。

#### 豌豆苗

长大的豌豆苗是深绿色的，其一大营养亮点是胡萝卜素含量丰富，这种营养能在体内转变成维生素A，对维持黏膜健康、改善视力、增强抗感染能力都有好处。

**制作方法:**参考花生芽的制作方法，不过不需要一直遮光，等三四天后顶出绿芽时，就可以让小芽苗见见阳光了，但注意不要直射，经常喷水。



小芽苗长到8厘米~10厘米就可以剪下来吃了，不要把根部破坏了，因为剩下的根部还可以再长一两茬。

**烹调方法:**豌豆苗可以清炒、凉拌，也可以搭配豆腐做成上汤豌豆苗。

晚综

## 生活参考

### 吃药避开柚子橘子

目前已发现至少85种药物可与柚子发生反应，其中大多是老年人的常用药，如他汀类的降脂药、名为“地平”的降压药环孢素、钙拮抗剂、西沙必利，正在服药的人应



尽量避免。相对普通柚子，西柚也就是俗称的胡柚，危害更大，吃药期间最好避免食用。此外，所有柑橘类水果及其果汁（如柑橘汁、橙汁）也需注意。

据《武汉晚报》