

# 名中医支招盛夏“养阳健身”

08版

### 首要养心

做到戒怒戒躁,注意调节情绪,放松心情,“心静自然凉”,心态平和,则心火不内生。

若心火过盛,则可在医师指导下,以金银花、菊花、莲子心等代茶饮。

### 重在养肺

夏季气温升高,饮食养肺尤为重要,日常进食应尽量避免肥甘厚腻之物,宜吃清淡易消化的食物。以甘凉补水食物为主,如小米、薏米、豆腐、瘦肉、梨、百合等,此外还可以食用少量辛味食物,如姜、葱、蒜等具有发散、行气、活血、通窍等功用,可补益肺气。

### 顾护脾胃

长夏是湿热多雨的季节,“湿气通于脾”,所以长夏更应注重保护好脾胃,可以食用一些健脾养胃食品,如:薏仁米、山药、茯苓等健脾化湿之品。

### 勿忘养性

夏季暖热之气盛,人应晚睡早起,顺应自然,保养阳气。由于夏天中午的气温特别高,最易耗伤心阳,所以要适当午睡,以保持充沛的精力,神清体爽。

# 夏

## 原中顾委常务委员张劲夫逝世

16版

## 第一代农民工归宿调查

05版

## 黄山无臂青年用双脚创造奇迹

04版

## “绿色大圩”葡萄文化旅游节 昨天开幕

03版

## 高新6号有四大“撒手锏” 中国跻身反潜强国

15版