



健康问诊

您身边的家庭医生



“时雨及芒种，四野皆插秧。”6月5日，我们迎来芒种节气。芒种过后，我国大部分地区将进入雨量充沛的时节，这样的气候特点对于人体来说，容易滋生体内的湿热，出现湿热困脾的情况，导致人体容易出现困倦、乏力、厌食的情况。所以，芒种时节的养生要以养脾胃、清湿热为主，苦夏食苦夏不苦。来看看小编整理的芒种养生手册吧！
□ 蔡富根/整理

饮食篇

宜清补并适当吃苦味食品

湖南中医药大学第一附属医院副院长陈其华表示，芒种气候以湿热为主要特征，既往有脾胃虚弱病史的中老年人、小孩等，更容易出现食欲不振、便溏腹泻等症。因此，芒种节气在饮食上提倡清补，即清淡滋补，进食易消化的食物。

“苦夏食苦夏不苦。”陈其华表示，苦味的食品多具有清热解毒的作用，芒种节气后，适量食用苦瓜、莲心、芥蓝、荞麦等苦味食品，既能清热祛湿，又可防患于未然，达到有病治病、无病防病的目的。

芒种药膳食疗方

全国名老中医专家、湖南中医药大学第一附属医院主任医师刘绍贵教授推荐了几款芒种药膳食疗方：

1. 赤豆薏米粳米粥：

取赤豆20克、薏米30克、粳米100克，一同入锅煮成粥，分次食之。三者同煮成餐，为平补、常补的佳品，不过不建议孕妇食用。

2. 白扁豆荷叶粥：

取白扁豆30克、鲜荷叶10克、粳米100克，先取扁豆、粳米煮粥，待粥已成时，将鲜荷叶切成丝状入粥，再煮5~10分钟即成。此粥能健脾化湿、消暑止渴。

3. 冬瓜薏米汤：

取冬瓜300克、薏米100克，先煮薏米，后下切好的冬瓜片，出锅前加少许食盐。此汤清热除暑、除烦生津，老少皆宜，不过不建议孕妇食用。

芒种吃冬瓜，清热化湿毒

芒种饮食，应该像唐代名医孙思邈提倡的一样：“常宜轻清甜淡之物”，以清淡、易消化的饮食为主，搭配一些有益气化湿、生津止渴功效的食物，推荐多吃“瓜族”类食物，如苦瓜、节瓜、青瓜、冬瓜、香瓜等。

冬瓜，又称白瓜、水芝、蔬瓜、东瓜等。中医认为冬瓜性味甘淡、凉，入肺、大小肠、膀胱经，有利水、消痰、清热、解毒等功效，适用于四肢浮肿、腹水、尿路感染、肺炎咳嗽、痈肿、痔疮等疾病。作为药食两用佳品，药膳专著《随息居饮食谱》对它的食疗价值也给予了很高评价：“冬瓜能清热，养胃生津，涤秽治痼，消痈行水，治胀满，泻痢霍乱，解鱼、酒等毒。”

冬瓜外用也有疗病之功，古籍《千金方》提到，治夏月生痱子（粟粒疹），可取冬瓜切片，捣烂涂之。下面介绍一款冬瓜药膳。



膳，全鸭冬瓜汤。冬瓜1个、白鸭1只、猪瘦肉100克、芡实、薏苡仁各50克、荷叶1片，精盐、味精各适量。将鸭去毛及内脏，洗净切块；冬瓜连皮洗净后切成小块；猪瘦肉洗净后切成小块。以上三味与芡实、薏苡仁、荷叶一起放入沙锅中，加适量清水，先用大火煮沸，再用小火煮至鸭肉熟烂，调入精盐、味精即成。当菜佐餐，食肉饮汤，有清热养阴、化湿解毒的功效，适于芒种节气食用。

青梅陈皮煲瘦肉开胃生津

推荐：广东省中医院临床营养师

主要功效：开胃生津

推荐人群：芒种时节口干口渴，胃纳不佳者。

材料：新鲜青梅5颗（若无新鲜青梅，用腌制青梅亦可），党参20克，大枣3颗，茯苓20克，陈皮一小瓣，瘦肉150克（3~4人量）。

烹调方法：将新鲜青梅洗净剖开，党参、大枣、茯苓、陈皮稍冲洗。瘦肉洗净切大块，余水备用。把所有材料放入汤煲中，加水约2000毫升，以大火煮开后转小火煮约1个小时，添加适量盐调味即可。

苦夏食苦 一夏不苦

养生篇

芒种到！晚睡早起 午睡补眠

芒种到夏至，我们要顺应夜短昼长的季节特征，别再教条地坚持早睡早起，加上气候炎热，很多人夜晚很难入睡，不妨适当做个夜猫子。既然昼长，我们索性就晚睡。

芒种应“夜卧早起，无厌于日”，人体适当接受阳光照射，以顺应大自然阳气充盈的特点，从而利于人体气血运行。但是夏季阳光照射强烈，要避免太阳直射，注意防晒，从而顺应旺盛的阳气，利于气血运行、振奋精神。夏天白天较长，睡眠容易受到干扰，这时候适当的午睡对身体有很大的好处。午睡时间一般以半小时到1小时为宜。对于上班族而言，若不能午睡，也可以闭目养神30~50分钟。上午11时至下午1时正是心经当令之时，心要静养，夏季在五行为中对应于心，因此夏季午睡就显得更为重要了。

5条养生建议 清凉度夏

防“夏打盹”（补水）

当人体大量出汗后，不要马上喝过量的白开水或糖水，可喝些果汁或糖盐水，防止血钾过分降低，适当补充钾元素则有利于改善体内钾、钠平衡。钾元素可以从日常饮食中摄取，含钾较多的食物有：粮食以荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高；水果以香蕉含钾元素最高；蔬菜以菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴苣、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等含钾元素较高。

荸荠汤（健脾益气）

芒种时节，湿热之气逐渐加重，饮食上要注意调理胃气，吃清淡易消化的食物。给大家推荐一款荸荠汤，健脾、养阴、清热。荸荠半斤、薏苡仁30克，百合30克，先用温水将薏苡仁和百合浸泡，荸荠去皮洗净从中间切开。然后一起加适量水烧沸，再用文火煮45分钟。

西米露（清热爽口）

西米形似一颗颗小珍珠，有温中健脾、帮助消化的作用。西米露非常适合夏季饮用，先把西米加水熬成透明色，滤出倒入凉水中备用。将椰浆和500毫升清水混合倒入锅中，加



入玉米粒、马蹄丁、枸杞，大火煮沸后改小火煮8分钟，最后加入冰糖和西米搅拌至冰糖融化即可。

番茄汤（凉血平肝）

天气渐热，出汗太多会损耗身体的体能，可以喝点番茄汤补充一下。番茄性味酸平、微甜，有清热解毒、凉血平肝之效，将番茄煮汤食用既可以为身体补充水分、生津利尿，另一方面，番茄红素也能起到抗氧化、抗菌等作用。

桑葚水（安神助眠）

芒种后湿热加重，会导致脾胃湿热内蕴，心火较重而影响睡眠，睡前喝一杯桑葚水，安神的效果不错。桑葚水简单易做，将买来的新鲜桑葚取二两，加入300毫升水，先煮沸然后再用小火煮10分钟就可以了。桑葚水味道酸甜，喝起来也比较爽口。

防病篇

芒种最要防热伤风

空调制冷、风扇纳凉、喝冷饮……是芒种过后人们防暑降温的通常做法。然而，夏日贪凉过度，往往容易引起伤风感冒，出现鼻塞流涕、咽痛声沙、咳嗽咯痰等风热感冒症状。芒种节气人体容易湿热内阻，若外感风寒，很快从热而化，形成风热感冒证候。

湖南中医药大学第一附属医院副院长陈其华教授告诉记者，不少风热感冒患者大多因夜间贪凉，空调温度调得过低，继而出现发热、头痛、咽喉红肿疼痛、咳嗽、鼻塞鼻涕等症状。

“预防风热感冒，首先要注意空调温度设置不宜过低，以免室内外温差过大引发感冒。”陈其华表示，长时间开空调的房间应适时开窗通风，尽量保持空气清新、流通。同时，市民要远离传染源，避免接触感冒患者，若接触了感冒患者接触过的物品，应及时洗手。

芒种时节暑气渐盛，有“暑易入心”之说，想养生，要先养心。随着芒种节气到来，气温会持续升高，湿度也渐渐增大，人的心脏负荷逐渐加重，心脏病患者很可能出现病情波动。因此，心脏病患者应注意休息、减少熬夜、避免过分紧张与劳累。另外，由于外部大环境变化，气温升高，血压也会出现一些波动，高血压患者应根据自身情况和医生意见及时调整用药量。

人们要加强对心脏的保养，尤其是老年人要有意识地进行精神调养，保持平和心态、情志豁达，切忌大悲大喜、恼怒忧郁，以免伤心伤身伤神。

运动篇

芒种时节，立掌压趾助通泄

“立掌压趾导气功”改编自古籍《遵生八笈》，强调以肢体动作的屈伸、松紧来控制、引导真气，通腑泄热。通过立掌托举刺激手少阴心经、手厥阴心包经提升阳气，开泄郁热；旋踵压趾可刺激足少阴肾经、足太阴脾经通中下焦，可健脾胃，使湿邪下行。本套导引同调心肾，不仅可缓解上述病症，还能改善睡眠、调节情绪。

预备式：两脚平行站立，与肩等宽，两臂自然下垂，头中正，两眼平视远前方，配合自然呼吸，安静放松。

第一式：两手手心向上，由身前上提至头顶，至平胸位置时，左手掌缓缓外旋，手心向上，指尖向后；右手托起左手至两臂伸直。腹向前

挺、背向后压，头微后仰，目视双手，停留片刻，双手经体侧徐徐下落，换另一侧。重复8次。

第二式：左脚向左打开，两脚距离略宽于肩，两臂自身体两侧缓缓上抬，掌心向下，至平肩时屈腕，立掌，指尖向上，掌心向外，继续上举至头顶自己的极限，两掌心向上，两中指隔空相对，停留片刻，双手经体侧徐徐下落。重复8次。

第三式：将左脚掌内缘轻轻踏压在右脚趾上，两脚掌呈“丁”字状。身体稍作前倾，以加强踏压力度，稍作停顿，恢复至预备式。换另一侧，互踏16次。

收功：恢复至预备式，自然呼吸片刻即可。

习俗篇

“芒种忙，忙着种”“青梅煮酒论英雄”



芒种的娱乐性民俗不算多，但也有“送花神”“嫁树”等有趣的习俗。

中国传统的二十四节气起源很早，春秋时代首先确立了春分、秋分、夏至、冬至，之后不断完善。有专家表示，汉代《太初历》中，正式把二十四节气订于历法。

“芒种忙，忙着种。”因此，民间又把这个节气称为“忙种”，表示农事活动繁忙。

谚语称“麦黄农忙，秀女出嫁”，此时连女子都要下地帮助度过“农忙”；在河北某些地方，芒种这天则有“嫁树”的习俗：用刀子先在枣树上划几下，寓意可以多结果实。

芒种期间，民间有一些比较有趣的习俗。“送花神”：《红楼梦》提到过：“尚古风俗：凡交芒种这日，都要摆设各种礼物，祭饯花神，言芒种一过，便是夏日了，众花皆谢，花神退位，须要饯行。”旧日闺阁中，为花神饯行的风俗十分流行，有的是把丝绸带系在花枝上，有的是把掉落的花瓣粘在树上，表示对“花神”的感激之情，期盼再次相会。

打泥巴仗：据说，贵州东南部一带的侗族青年男女，每年芒种前后都要举办打泥巴仗节。当天，未婚夫妇由要好的男女青年陪同，集体插秧，边插秧边打闹，互扔泥巴。活动结束检查战果，身上泥巴最多的，就是最受欢迎的人。

安苗：系统南的农事习俗活动，始于明初。每到芒种时节，种完水稻，

为祈求秋天有个好收成，各地都要举行安苗祭祀活动。家家户户用新麦面蒸发包，把面捏成五谷六畜、瓜果蔬菜等形状，然后用蔬菜汁染上颜色，作为祭祀供品，祈求五谷丰登、村民平安。

煮梅：每年五六月是梅子成熟的季节，三国时有“青梅煮酒论英雄”的典故。青梅含有多种天然优质有机酸和丰富的矿物质，具有净血、整肠、降血脂、消除疲劳、美容、调节酸碱平衡，增强人体免疫力等功能。但新鲜梅子大多味道酸涩，难以直接入口，需加工后方可食用，这种加工过程便是煮梅。

挂艾草：到了芒种时，天气变得越来越热，出现了许多的苍蝇和蚊子，为了驱赶蚊虫，并且这个时候端午节也快要到了，人们就有了在芒种时节挂艾草的习俗了。

诗词篇

有关芒种的诗句

清风吹竹杪，入此半轩月。

——（宋）郑刚中《闰四月夜草亭独坐玩月》

云收雨过波添，楼高水冷瓜甜，绿树阴垂画檐。

——（元）白朴《天净沙·夏》

五月虽热麦风清，檐头索索闹车鸣。

——（唐）王建《田家行》

蛙鸣池水满，草草生阶间。

——（明）樊阜《田间杂咏六首·其六》



□ 据新华社、科普中国、健康中国等