



# 夏至来临, 伏天开启, 如何养生?

## 多吃“苦”少食冰 晚睡早起“轻”运动



6月21日是夏至,从这一天起,进入炎热的季节,所谓的伏天也就开始了。通常认为夏季阳气最为旺盛,但其实从夏至开始,人体的阴阳之气就开始慢慢地转换了。夏至是中医养生论中非常重要的节气。那么在这个季节我们在衣食住行方面该注意什么?如何战胜炎热酷暑保证健康呢?本期健康问诊和您聊聊夏至养生那些事儿。 ■ 蔡富根/整理

### 【养生篇】

#### 心态平缓勿急躁

进入夏季,心情变得容易急躁,《黄帝内经》说,夏季要使志无怒,即心情要愉快,使气得泄,不要压抑自己。精神内守,病从安来,就是这个道理。心情不好时可以少吃一些甜食缓解一下,饱满的精神状态和充足的体力也能给你带来好心情。

#### 防暑降温要做好

夏至期间,全国气温高、光照足,雨水也多,农作物生长旺盛。夏至过后,一年中最热的时期就要到了。

人的胃肠功能因受暑热刺激,其功能就会相对减弱,容易发生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适,甚至引起中暑,伤害健康。做好防暑工作,应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。

#### 晚睡早起最适当

起居调养,以顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起。夏季炎热,“暑易伤气”,若汗泄太过,令人头昏胸闷,心悸口渴,恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时,应避免烈日灼热之时,加强防护。

#### 艾灸养生作用大

生病的人大多属于阳虚体质。艾叶是温性的,属于纯阳之物。艾灸能够温通经络,祛除寒湿,补益人体阳气。夏天又正好是自然界阳气最重的时候,两者的阳热合在一起,温补的作用更强。所以在夏季大自然阳气最盛的时候艾灸,补益的效果能够达到最佳。

#### 补水多喝温开水

夏季气候炎热,挤地铁耗费更大,要注意多喝水,不要等到口渴才喝水。不要怕费事不喝水。少喝冰水,过凉的饮料会刺激胃肠道,影响消化液的分泌使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病,有一些温热的水反而更解渴。

#### 睡眠保证7小时

夏至,由于天气的原因,这时候大多数人会出现全身困倦乏力、头痛头晕的症状,严重时会影响日常生活和工作。

这时候,为了减少头痛头晕,还得注意休息时间的调整。养生专家称,为顺应自然界阴阳盛衰的变化,一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

### 【饮食篇】

#### 竹蔗茅根饮,夏至消暑气

夏至时,人的身体由于气血外张,脾胃机能相对减弱,饮食应以清淡、容易消化为主,避免大鱼大肉或高汤大补,以起到调理胃气、保养精气的作用。同时,人们还应适当进食具有清热、解暑、养阴功效的食物,以适应自然气候的变化。为大家介绍两款夏至保健汤品。

**竹蔗茅根饮:**做法:鲜白茅根100克,竹蔗200克,将竹蔗切碎略捣,加入鲜白茅根,加水适量,煎沸去渣饮用。功效:清热生津、止咳止呕。可用于夏季保健或作为消暑凉茶饮用,也适合肺热咳嗽、咳痰黄稠、胃热呕吐的患者饮用。

**茅根粥:**鲜白茅根150克,粳米50克,冰糖适量。取鲜茅根择净,切碎后煎煮取汁,去渣,入粳米煮至粥快熟时,加入冰糖再煮4~5分钟即可。功效:清热祛湿、凉血止血,适合伴有水肿、小便不利、尿血等症状的人群食用。

#### 少喝冰饮 多吃“苦”

夏天养生,饮食方面也有一定的讲究。不少年轻人喜欢吃喝大量的凉菜、冷食、西瓜、冰镇啤酒等冷饮,这易造成肠胃功能紊乱,导致腹泻、腹痛。另外,由于气温升高,食物中的各种细菌生长繁殖很快,常温放置的熟食容易被细菌污染,即使放在冰箱里,也不能保证绝对安全。

清远市中医院养生专家陈太日建议,夏天可多吃苦味食物,如苦瓜骨头汤能清泄暑热,增进食欲,但要适量,否则伤胃。另外可多喝粥,夏季喝消暑保健粥则是饮食调理措施之一,如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等都是很好的夏季饮品。

#### 夏至食疗方

##### 1. 五味龙眼洋参茶

**材料:**五味子5克,西洋参5克,龙眼肉5克,冰糖20克(1~2人份)。

**制法:**将五味子洗净,去杂质;西洋参浸透切片;龙眼肉洗净,去杂质,将冰糖打碎成屑。将五味子、西洋参、龙眼肉、冰糖屑同放炖杯内,加入清水250毫升,放在武火上炖,再用文火炖煮25分钟即成。

**功效:**益气生津,养心安神。

##### 2. 乌梅冰糖饮

**材料:**乌梅15~30克,冰糖适量(分量根据各人口味添加);陈皮、玫瑰花、山楂根据各人情况选用3~5克。

**制法:**乌梅、陈皮、玫瑰花、山楂加水500~1000毫升,大火煮开后转小火煮30分钟,加入冰糖适量。放温后即可服用,无需冰镇。



### 【运动篇】

#### 夏季适宜柔性运动

夏至过后,天气炎热,运动最好安排在清晨阳光初照或夕阳西下时,宜选择柔和、动作缓慢的散步、跳舞、太极拳等运动方式,时间在1小时左右。

夏季不宜做剧烈运动,因为剧烈运动容易出现大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也会损阳气。在运动过程中,出汗过多时,应适当饮用淡盐水、红豆绿豆糖水,或吃些西瓜等。

运动后虽很热很渴,但应控制冷食冷饮,如各种碳酸饮料、汽水、冷冻过的瓜果等,避免损伤脾胃、影响食欲,甚至引起胃肠功能紊乱等症状。

运动后不能立即用冷水洗头、淋浴,否则会引起寒湿痹证、头痛等多种疾病。

### 【防病篇】

#### 养生防病有三原则

夏至时节暴晒、暴雨交替,湿热的空气为病菌滋生和传播提供了温床,人体消耗的增加导致抵抗力减弱,肠道传染病和皮肤病等季节性疾病也随之“找上门”。广州市中医医院杂病门诊副主任医师高三德介绍,我们在做好防暑降温工作的同时,更应注意夏季多发病的预防和保健。

高三德提醒,夏季养生防病应注重以下原则:

**一是健脾除湿。**夏日脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等症状,所以应常服健脾利湿之物。一般多选择健脾芳香化湿及淡渗利湿之品,如荷叶、藿香等。

**二是清热消暑。**夏日气温高,人体心火较旺,可用些具有清热解毒、清心火作用的药物,如薄荷、莲子心、黄连、竹叶等来祛暑。

**三是补养肺肾。**可选用枸杞子、百合、桑葚等防出汗太过,耗伤津气。



#### 指导专家:

广东清远市中医院养生专家 陈太日  
广州市中医医院杂病门诊副主任医师 高三德

来源:《广州日报》《生命时报》《南方日报》等