



地始交,万物并秀

立夏时节 养心护神清心火

5月6日是二十四节气中的“立夏”，也是夏季的第一个节气，意味着夏天即将开始。

从中医的角度来说，“夏”对应于五脏的“心”。中医提醒，立夏养生，重点是养“心”。此时人们要注意顺应天气的变化，注意养心，特别是老年人，更要保持神清气和、心情愉悦的状态，使身体各脏腑功能保持正常，以达到“正气充足，邪不可干”的境界，顺利平安地过夏的第一关。那么，立夏究竟如何养生呢？一起来看本期健康周刊为您带来的养生指南。 蔡富根/整理

立夏养生有4个重点!

1. 养好心神,祛除心火

南京市中西医结合医院中医科主任医师王东旭指出，夏与心相通，心阳在夏季最为旺盛，功能最强。立夏后的高温容易引起情绪焦躁，导致心火过旺，引发各种疾病。因此，立夏时节要养好心神，祛除心火。

2. 健脾养胃,少吃生冷

中医认为，脾为化生之源，是人体的气机枢纽。但如果脾气不足，吃进的食物就不能顺利转化为水谷精华，或者已经转化为精华的也不能顺畅运送到身体各个脏腑。夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症状，比如吃冰冷食物，往往最先损伤的就是脾胃。

3. 暑热湿邪,注意祛湿

夏季的到来，让万物在雨水阳光的滋养中逐渐成长，人体也在此时进入新陈代谢最旺盛的时期，应该注意健脾祛湿。立夏后，空气潮湿，体内容易生湿，因此，特别要提防湿困脾。中医上有句话叫“暑多挟湿”，也就是说暑热之气最易与湿邪一起侵犯人体。

4. 护好阳气,切勿贪凉

入夏后，很多人喜欢贪凉，比如年轻人喜欢把空调温度调得很低、贪吃冷饮冷食、有些人跑步大汗淋漓马上冲个冷水澡等，这样做反而容易伤阳气。

《黄帝内经》讲“春夏养阳”，春天的时候是阳气刚刚开始生长，夏天慢慢阳气就盛了。中国中医科学院针灸医院主任医师黄海提醒，养阳是夏季养生的关键。“阳”是生命之本，养生就是养阳气，阳气足，人就不易生病。

平安度夏, 饮食记住“8个一”

面对立夏后自然气候的改变,我们的饮食养生策略也要有所调整,饮食记住“8个一”!

一个蛋:鸡蛋/鸭蛋

——补充营养、祛除心火

在民间,有“立夏吃蛋,石头踩烂”的说法,意思是立夏吃蛋,人就会劲头足。中国健康教育中心沈雁英教授表示,鸡蛋相当于一个“微型营养库”,是夏天快速补充身体所需营养成分的首选食物。

江苏省中医院营养膳食中心主管营养师汪燕表示,夏天易出现心火旺,可以选择吃点鸭蛋来缓解。鸭蛋偏凉性,不但可以去心火,还可补充由于出汗较多所丢失的钠盐,恢复体力。

很多,如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。

一款粥:薏米粥

——健脾祛湿、顺应胃气

南京市中西医结合医院中医科主任医师王东旭表示,立夏后,人们常因气候变化而食欲不振,这是因为湿热蕴积在内,肠胃缺乏运化动力。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。

早晚喝些大米粥或薏米粥,体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜,这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。

一把豆:赤小豆

——健脾、祛湿、清热

中医专家介绍,春夏相交的时候要重视祛湿。按照中医理论,湿滞易化热。所以,在春夏相交时,可以取赤小豆、薏苡仁、山药等煮粥服用,以健脾祛湿清热。赤小豆可以磨粉,也可以直接煎煮,有解毒、排脓、利水、消肿的作用,可以帮助去除体内湿气。

一把芽:绿豆芽

——清热解毒、利尿除湿

中华中医药学会学术部主任庄乾竹表示,绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用,非常适用于夏天出现湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等症状时食用。

一杯茶:姜枣茶

——补阳温中、助阳排寒

立夏后喝杯姜枣茶,天津中医药大学第一附属医院肝胆科主任医师崔丽安表示,每天早上喝一杯姜枣茶,建议每年从立夏那一天开始,一直喝到立秋前,既能补阳温中,又能助阳排寒。

姜枣茶制作方法简单,取生姜连皮3片,红枣7~8枚,撕开,大火煮开,再用小火煮15分钟。最适用于气郁体质和阳虚体质的人,尤其是女性常喝姜枣茶可以温胃、暖宫、养颜,使血脉通畅,气色红润。

