

“小满”养生 精髓全在这一个字里

5月20日是小满。作为进入夏季的第二个节气，小满过后气温明显升高、雨量增加。此时节，作物茂盛生长渐至成熟，需要丰沛的水分。与之相类似的，人体此时也进入新陈代谢最旺盛的时期。

国家级名老中医李乾构告诫，小满时节的养生重点在于“滋”，开源、节流、导势，以保持人体水分充足、代谢良好，机体得以滋养。具体有哪些注意事项？

1 开其源

小满开始各地多炎热天气，人体水分消耗较多，多种微量元素也随汗水排出，单纯靠喝水不足以弥补机体需求，因此要选择多元的补水方法。

俗语说“小满见三鲜”，三鲜指“黄瓜、蒜薹、樱桃”。应季果蔬富含维维生素和矿物质，不仅能补充人体的水分还可补充微量元素。需要注意的是，果蔬一定要“鲜”，久放则营养成分流失大半。

2 节其流

平素胃肠有积热，比如经常便秘、反复口腔溃疡的人群，水分消耗更多，小满时节更容易疲劳甚至加重宿疾。

要想节流减少水分消耗，就得吃些“苦”头。不妨适量吃些具有清热、通便、开胃作用的苦味蔬菜，如苦菜、苦瓜、莴笋等。“小满时节苦菜秀”说的正是这个道理。

3 导其势

小满前后天气炎热、湿气渐重，素有脾胃虚寒的人群耐不住炎热而贪凉食冷，就容易出现暑湿外感。

中医认为生姜能温中散寒驱湿，建议这类人在饮食中注意适当吃些生姜。其次，常按揉足三里穴(外膝眼下四横指处)与丰隆穴(小腿前外侧，距胫骨前缘二横指处)，也有利于人体水分的运行和排泄。

另外要勤换衣服，穿着要尽量宽松舒适、吸汗透气，以免湿气郁积在皮肤，诱发湿疹、痱子等皮肤病。

开其源

节其流

导其势

滋

朝鲜提议朝韩接触 称“避免战争迫在眉睫”

▼03版

淮北警方侦破特大网络诈骗案

涉案金额达3000余万

▼03版

我省“适老化”建设正在积极开展中 ▼05版

久病体弱患者 调理多用丸剂 ▼08版

世界奇葩兵种 其中大有讲究 ▼15版