



夏季第二个重要节气来了

小满养生:

吃三鲜 忌三满 多出汗



5月21日是夏季第二个重要节气——小满，这标志着闷热、潮湿的酷夏即将来临。从中医角度看，小满后自然界中阳气充足，养生要格外做好祛湿热、防皮肤病的准备。小满养生注意什么？本期健康周刊收集了专家的观点，一起来看小满养生建议。 ■ 蔡富根/整理



吃“三鲜”

闷热、潮湿的酷夏即将来临，我们在饮食方面应该如何安排呢？专家们推荐了以下食疗方。

1. 冰糖樱桃养胃祛湿

天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示，小满樱桃熟，酸甜可口的樱桃可以益脾胃，祛风胜湿。另外，樱桃中维生素A含量较高，用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁，调以冰糖当饮料喝，能养胃，对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒，对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。

2. 爆炒蒜薹温通活血

河南省中医院针灸科吕沛宛认为，蒜薹是小满时节应季蔬菜，有温中下气之效，适合这个季节给身体补充阳气。另外，蒜薹中还含有辣素、大蒜素，有消毒杀菌的作用。

可以这样吃蒜薹：头天晚上把蒜薹洗净切段，用盐和生姜腌制（可以去辛辣），第二天早上将其爆炒，炒熟一点，适合肠胃功能较弱的人食用。蒜薹能增加菜肴的香味，炒菜都能搭一些。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

3. 吃黄瓜清热解暑

在天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲看来，天气渐热，吃黄瓜很解暑。黄瓜性寒凉，水分也特足，爽快又清热。另外，黄瓜中含有丙醇二酸，能抑制脂肪的吸收，想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或者拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉，而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃，每天不要超过半斤，脾胃虚寒的人应少吃。

忌“三满”

小满养生忌“三满”，分别是汗满、湿满和胁胀满。专家们提出了以下解决方案：

1. 汗满：贪凉易伤阳，养阳按揉足三里

进入小满后，天气渐热，汗液的排泄也会加快，中医认为“气随汗脱”，而“气者阳也”，所以人体阳气也会受损。此外，热天人比较贪凉，如空调、冷饮等，易受寒湿之邪而伤阳。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治医师介绍说，夏季养护阳气，补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指，当胫骨前肌上。取穴时，由外膝眼向下量四横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量一横指，该处即是。

具体方法是，用拇指指面着力于足三里穴位之上，垂直

用力，向下按压，按而揉之。其余四指握拳或张开，起支撑作用。按揉时，会产生酸麻胀痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次即可。

2. 湿满：雨多伤脾胃，练练熊戏祛脾湿

“小满小满，江满河满。”说明这时开始，雨水多起来，导致空气潮湿，各种皮肤病，如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为，这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关，尤以湿重为主要致病因素。

专家介绍，中医祛湿可通过健脾来实现，比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。主要招式如下：身体仰卧，两手抱着小腿，抬头，身体先向左滚着地（最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯），再向右侧滚着地，左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上，两手在身旁按地，上体晃动，左右各7次。练熊戏时，要像熊那样浑厚沉稳。

3. 胁胀满：天热心烦，练练“坐功”心静安

小满节气时，由于气温增高，很多人会感觉胸部部位胀满，就是胸口堵得慌，容易出现心烦的现象。

专家推荐大家练练“坐功”来除烦。明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐功”，具体方法为：每日凌晨3时~7时，正坐，一手手心向上用力托举，一手手心向下，用力下按，各三至五次，然后牙齿叩动36次，调息吐纳，津液咽入丹田九次。

多出汗

从小满开始，要及时调整作息，专家特别强调要适当锻炼，排出体内汗液，祛体湿气。

夜短更要早点睡

夏天昼长夜短，对很多人来说，按点睡觉是个难事儿，但休息不好，会影响第二天的工作和生活。因此，应从小满开始，及时调整作息，保证晚上10点到11点就寝，早上5点半到6点半起床，午饭后半时做短时午睡。这样，等酷暑真正到来，我们就能养成合理的作息了。

多出汗也是养生

夏天，很多人怕出汗，不爱锻炼。其实，适当地锻炼，有利体内汗液排出，帮助祛体内湿气。不过，要选择合适的运动，夏天应该少做一些运动强度太大的锻炼方法，比如，踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后，到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等，均为较好的锻炼方式。

■据《健康时报》《生命时报》《新京报》等

