



## 芒种时节 穴位养生

芒种时节,温度逐渐升高,空气中湿度增加,人易产生四肢疲乏及倦怠感,推荐选取脾经穴位以达到健脾祛湿的功效。

### 太白穴

(1)定位:在足内侧缘,当足第一跖趾关节后下方赤白肉际凹陷处。

(2)功效:太白穴是脾经的输穴、原穴,输主体重节痛,原穴主治脏腑病证,太白穴有健脾燥湿的功效,可缓解周身沉重酸痛。

(3)按摩方法:双手拇指指腹顺时针揉摩太白穴,注意力道,以穴位处微微感到胀痛为度,每日一次,每次坚持按揉3~5分钟。

### 阴陵泉穴

(1)定位:在小腿内侧,胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

(2)功效:阴陵泉是脾经合穴,为脾经气血汇合之处,芒种时节天气湿热,按摩阴陵泉穴有利湿的功效。

(3)按摩方法:双手拇指指腹顺时针方向按揉阴陵泉穴,以穴位处微微感到酸胀为度,每日一次,每次坚持按揉3~5分钟。

## 芒种来了! 如何养生?

# 遵循四大原则, 记好8个建议!



6月6日,我们迎来了二十四节气中的“芒种”。芒种,又名“忙种”,是“有芒之谷类作物可种”的意思。每年此时,无论是南方还是北方,都会出现35℃以上高温天气。同时,降雨量开始增多,空气湿度增大,让人感觉“又闷又热”。芒种过后这种闷热潮湿的天气,俗称“苦夏”。在我国有句谚语:“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”短短几句话,反映了夏天人们的状态——懒散、头脑不清爽,所以此时更要注意养生。芒种时节如何养生? 专家提醒:遵循四大原则,记好8个建议!

■ 蔡富根/整理



## 芒种来了, 养生要遵循四大原则

芒种到,防苦夏,养生显得尤为重要。芒种过后养生要遵循四大原则,祛湿又防病!

### 1. 养生原则——天然先别急着开空调

国家高级公共营养师陈允斌介绍,此时阳气到了最旺盛的时候,我们身体的新细胞会代谢得非常快。此时我们不要急着关闭门窗开空调降温,最好尽量打开家里的窗户,让阳光晒进来,让新鲜的空气流通。特别是身体虚弱的老人,要充分利用这个时节,如果天气炎热难耐,尽量通过风扇等其他方式降温。

### 2. 饮食原则——食宜清补,苦夏不苦

苦夏开始了,人们常常没有食欲,影响饮食,过多食用冷饮,也会造成脾胃伤害。

所以,在饮食上,一是清淡为主,二是切忌贪凉,三是苦夏“吃点苦”。

夏季饮食宜少荤多素,宜多食蔬果谷物类。在果蔬中尤其推崇“瓜族”,如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等。夏季在中医“五味”中对应于苦味,主入心经,因此苦味食物大都具有清热解暑、燥湿坚阴的作用,芒种后适当吃一些苦味食物,如苦瓜、莲子、生菜等,对人体大有裨益。正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

### 3. 睡眠原则——晚睡早起,午睡补眠

从芒种到夏至这段时间,我们要顺应夜短昼长地季节特征,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

们索性就晚睡早起。

但夏天白昼较长,睡眠容易受到干扰,这时候适当午睡对身体有很大的好处。午睡时间一般以20分钟为宜。对于上班族而言,若不能午睡,也可以闭目养神30分钟。

### 4. 运动原则——适量运动,早晚为宜

芒种到夏至,虽还不到最炎热难耐的三伏天,但是此时气温也已升高,尤其是正午时分。“汗为心之液”,因此午时运动流汗最易伤心。对爱运动的人,建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动。

运动时必须保证足量饮水,出汗过多,可适当饮用淡糖盐开水或绿豆盐汤,千万别贪凉。

## 把握好养生时机, 记住8个“一”!

### 1. “一汤”——荸荠汤

芒种时节,湿热之气逐渐加重,饮食要注意调理胃气,广东省中医院肝病科主任医师池晓玲推荐了一款荸荠汤,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。

### 2. “一水”——桑葚水

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100克,加入水300毫升,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。

### 3. “一果”——樱桃

仲夏之月,要养心。国家高级公共营养师陈允斌表示,夏气与心气相通,夏天我们之所以快速地生长,要靠心脏的阳气推动。而樱桃可以说是“心之果”,可以补心气,养心血。

樱桃不仅使血脉能够畅通,还能温暖心阳。此外,而樱桃还含很多铁,缺铁性贫血的人吃樱桃也有帮助。

### 4. “一粥”——红薯粥

“夏日粥品首推红薯粥。”宁夏银川市中医医院治未病中心副主任医师表示,红薯粥是夏季对抗湿热的好方法。

首先,夏季人体流汗多,喝红薯粥可以补充人体流失的水分;其次,红薯粥容易消化,适合夏季因湿热造成的脾胃不适、胃口差等情况;最后,红薯粥有较好的祛湿解暑作用,并且红薯中含有大量的膳食纤维,有助于清肠胃、排便排毒,擅长对抗夏日外邪。

### 5. “一养”——养心

盛夏养生要特别注重保养心气,预防中暑。中国中医科学院教授杨力表示,养心消暑推荐三叶茶:荷叶、竹叶、薄荷叶。

可以三叶合泡(每种3克~5克)或者任选其中的一种(荷叶、竹叶用5克~10克,薄荷叶5克即可)泡茶喝,有非常好的清心火、养心和消暑的作用。

### 6. “一健”——健脾

芒种后暑气渐盛,湿热更伤脾胃,容易出现唇干舌燥、食欲下降等情况,健脾要放在重要位置。广东省中医院营养科营养师何盈犀推荐了一款具有清热消暑、健脾利湿作用的夏季药膳——冬瓜荷叶扁豆煲水鸭。

如果2~3个人食用,可以准备冬瓜500

克、新鲜荷叶半张、扁豆30克、薏米30克、水鸭300克、瘦肉50克。荷叶切成细丝或小块状;冬瓜切成块;瘦肉洗净切块;水鸭斩成小块去血水,纳入所有材料,加适量水,武火滚沸,文火炖1小时后,加入食盐调味即可。

### 7. “一补”——补钾

夏季出汗多,钾元素流失快,要适当补充,从日常饮食中就能摄取。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较高;蔬菜以菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、茼蒿、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等含钾元素较高。

### 8. “一睡”——子午觉

芒种到夏至节气是一年中阳气逐渐浮盛,阴气内藏的阶段。宁夏银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶表示,要重视睡子午觉,有助于阴阳之气的顺接,以顺应本节气阴阳交接之势。

子时是指晚上23:00~次日凌晨1:00,此时阴气最盛,阳气衰弱;子时睡觉最能养阴,睡眠效果也最佳。

午时是指中午11:00~13:00,此时阳气最盛,阴气衰弱,是气血流注心经之时;午时睡觉,有利于人体养阳。