



## 小满节气 养生要点全知道

今年5月20日是小满,小满是24节气里面第八个节气,在每年5月20日-22日之间。小满是指麦类等夏熟作物灌浆乳熟,籽粒开始饱满,但还没有完全成熟,故称为小满。进入小满节气后天气高温、高湿、多雨,此时要重视养生保健。小满节气,如何养生?本期《健康周刊》集纳了专家观点,一起为我们的健康助力。 蔡富根/整理

### 小满养生有“三宜”

#### 1. 食苦

天热吃“苦”,胜似进补。小满是进入夏季的第二个节气,过了小满,盛夏即将来临。闷热潮湿的天气也就来了,很多人会觉得食欲不振,此时可以适量吃一些苦味的蔬菜,如苦菜、苦瓜、莴笋等。中医认为,苦“能泄、能燥、能坚”,具有清热凉血解毒之功效,可以帮助泻火解暑、健脾开胃、促进消化。

吃法:苦味蔬菜可以凉拌食用,但如果是脾胃稍弱的人群,也可以采取温拌的吃法,也就是先把菜焯一下,不过凉水,直接调味食用。还可以把苦味蔬菜跟面条一起煮,或者作为炒菜来食用。

对于脾胃虚寒的人群,可以加姜汁来缓解苦味蔬菜的寒凉,还可以起到暖胃的作用,这样搭配,既能获得苦味蔬菜的益处,同时又不伤身体。

#### 2. 补水

小满节气一到,人体水分的消耗开始增多,体内的多种微量元素也会随着汗水排出,此时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。

比如多吃一些黄瓜、蒜薹、樱桃等食物。应季果蔬富含维生素和矿物质,既能补充人体的水分,还可以补充人体所需的微量元素。

#### 3. 祛湿

小满节气是“湿”的开始。此时,湿气打入人体内部“潜伏”,等到暑热正盛时,暑、湿内外呼应,容易引发各种疾病,比如风湿、脚气、水肿等。

脾主运化水湿,脾胃功能好,就能祛除多余的湿气。可以多吃些健脾、利湿的食物,比如红小豆、丝瓜、白扁豆等,减轻肠胃负担。

### 小满养生有“两防”

#### 1. 防心火

中医认为,夏主火,内应于心。夏季天气炎热,容易心火上炎,使人出现心情烦躁、口干舌燥、失眠等症状。原本就体质偏热,平时容易上火的人,就更容易在夏季出现心火上炎的症状。

对于易心火上炎,口舌生疮,湿热体质(舌苔黄腻,大便质黏,口苦)的人群,在小满可以食用一些薏米。生薏米清热利湿的作用更好,炒薏米更加温和,健脾的作用更好,对于脾胃虚弱的人更加适用。

#### 2. 防暑气

天气越来越炎热,外出、挤公交、高温作业时都容易发生中暑,引发头晕头昏、胸闷气短、疲惫乏力等全身不适的症状。

所以在太阳暴晒的时候,最好减少户外活动,并做好防暑降温的准备。

### 小满养生有“五忌”

#### 1. 忌乱穿衣

小满节气一到,天气容易忽冷忽热,故穿衣不能光凭心情,应随着气温的变化适时增减衣物,以保持体温的相对恒定,使人体的抵抗力不被削弱。

#### 2. 忌贪冷饮

夏季天气热,饮食上更加不能贪凉,比如经常喝冰镇啤酒、饮料等,轻则出现腹胀、嗝气等症状,重则胃部疼痛剧烈,甚至会造成阳气暴脱而危及生命。

#### 3. 忌淋雨

小满节气不要淋雨,要尽量避开潮湿的环境,避免外感湿邪,这样可避免脚气、湿疹、下肢溃疡等疾病的发生。穿衣时要选择透气性好、棉质、浅色的衣服,这样的衣服,既可防止吸热过多,又可透气,避免湿气不散。

#### 4. 忌熬夜

夏天昼长夜短,从小满节气开始,要及时调整作息,早睡早起,午饭后半小时内可以进行短时间的午睡,这样做,等酷暑真正到来时,我们就能养成合理的作息了。

#### 5. 忌不运动

夏天,很多人因为怕出汗而变得不爱锻炼。其实,适当地锻炼有利于体内汗液排出,帮助祛除体内湿气。但要选择合适的运动,可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打太极拳、做操、跳舞等,均为较好的锻炼方式。

但要注意,晨练时不宜过早,日出前,由于没有光合作用,绿色植物的周围并没有多少新鲜氧气。并且,太早晨练易患感冒,还可能会引发关节疼痛、胃痛等病症,故夏季晨练时间不宜早于6点。

### 小满节气吃什么?

#### 吃三瓜

##### 1. 苦瓜:清热解暑

小满节气推荐吃苦味蔬菜,苦瓜就是不错的选择,爽口开胃,具有消暑、清心除烦的作用。

##### 2. 冬瓜:利尿消肿

夏季天热,容易大便燥结、口臭,但又没有到吃降火药的地步,此时冬瓜就能派上用场。中医认为,冬瓜味甘、淡,性微寒,入肺、大小肠、膀胱经,能清热化痰、除烦止渴、降火解毒、利尿消肿。

##### 3. 丝瓜:清热泻火

丝瓜具有清热泻火、凉血解毒的功效,还含有比较高的营养价值,比如维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质,全身都可入药,是不错的夏日蔬菜选择。

#### 食三果

##### 1. 西瓜:解暑解渴

西瓜俗名夏瓜、寒瓜、水瓜,由此可见西瓜的三个特点:生在夏季、性寒、多汁,在炎热的夏天可以帮助补充人体因出汗丢失的水分、糖分。

##### 2. 杨梅:生津敛汗

夏季出汗多,推荐大家可以吃点杨梅,能起到生津敛汗的作用。或者不想吃饭的时候,也可以吃点杨梅“治疗”一下,酸酸甜甜的味道很开胃。

注意:一次别吃太多,10颗~15颗就可以了。

##### 3. 樱桃:富含维生素C

樱桃除了富含维生素C、花青素等多种营养元素外,还含有褪黑素,它是人体大脑松果体分泌的一种激素,能有效调节人体的睡眠节律。而拥有一个好的睡眠,对身体有很多益处。

资料来源:新华社、CCTV生活圈

指导专家:北京中医药大学东直门医院治未病中心主任医师 刘涓

