



预防暑热、食宜清补、不要熬夜……

## 今日芒种，这套养生攻略送给你

今日芒种。芒种是二十四节气中的第九个节气，夏季的第三个节气，表示仲夏时节的正式开始。芒种节气开始后，就进入典型的夏季气候。中午气温较高，加上空气湿度越来越大，人们会觉得像在蒸笼里一样。芒种节气应该如何吃，怎么养生？一起来看本期健康周刊带来的芒种养生攻略。

蔡富根/整理

## 芒种时节注意三大要点

## 1. 避暑

芒种时节，天气炎热，汗出增多，耗伤津液，容易出现烦躁、口干口渴等表现，严重的会出现突然昏倒、不省人事的中暑表现；汗出过多，随着汗液大量排出的还有各种电解质，特别是维持神经、肌肉正常功能的钾，若体内的钾没有得到及时补充，则出现倦怠疲劳、精神不振等症状，严重的可以出现四肢瘫痪。

预防暑热，补充水分的同时要注意补充钾，日常饮食可适当多吃含钾丰富的食物，如玉米、莴苣、鲜豌豆、毛豆、大豆、香蕉、芹菜等。

## 2. 饮茶

夏季暑气过重，以饮绿茶为佳。绿茶性味苦寒，有助于清热、消暑、止渴。但绿茶微寒，不宜过度饮用，否则容易损伤人体的阳气，对于儿童、老年人或素有脾胃虚寒之人应少喝或不喝。

## 3. 午睡

饭后午睡30分钟左右，有助于减缓疲劳、恢复体力；也可以在上午10~12点的时间段出去晒晒太阳，使人体的筋脉与阳光充分接触，进而达到补充阳气的目的，有利于气血运行，振奋精神，正所谓“春夏养阳”。

## 芒种养生遵循四大原则

**1. 养生原则：勿贪凉，天热先别急着开空调**  
芒种后气温升高加快，为了散发体内热能，此时人体毛孔扩张，出汗增多，若过度贪凉，易导致热伤风的发生。要注意补充水分，以加快代谢速度，使内热尽快排出。

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。

开空调不要让室内温度低于26℃，进入空调房前，最好提前将汗擦干，以免机体忽冷忽热而致病。

特别是身体虚弱的老人，如果天气炎热，要充分利用这个时节，如果天气炎热难耐，尽量通过其他方式，如风扇、清洗等方式降温。

## 2. 饮食原则：食宜清补，苦夏不苦

芒种意味着苦夏开始了，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，在饮食上面，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的季节特征，晚睡早起。

但夏天白昼较长，睡眠容易受到干扰，这时候适当的午睡对身体有很大的好处。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。

## 芒种防病牢记两点建议

## 1. 防止湿气

随着降雨量逐渐增多，湿热之气弥漫，人体易受湿气入侵，产生沉重、困乏、疲惫、口干、食欲不振等状况。中医认为，湿邪困脾，因此饮食上多吃一些健脾的食物，如山药、薏米、莲子、粳米粥等。

此外，芒种祛湿可以多按压这两个穴位：

(1) 丰隆穴：按摩这个穴位能够把脾胃上的浊湿排出去。此穴位于人体的小腿外侧，外踝尖上八寸，距胫骨前缘二横指，用拇指或中指端按揉，一天2次，每次3分钟。

(2) 足三里穴：它是调理脾胃，驱赶内湿的好穴位。在膝盖骨外侧下方凹陷处，往下约4指宽，胫骨前缘一横指，一天2次，每次3分钟。

## 2. 不要熬夜

夏季晚上还是很热，这导致很多人晚上很晚才睡，熬夜看手机、玩游戏。熬夜会打乱正常人体“生物钟”，使人感觉易疲劳，精神不振，人体的免疫力也会随之下降，邪气易乘虚而致病。比如肥胖、神经衰弱、内分泌失调，严重的还会诱发心脑血管事件。中医认为熬夜是阴阳颠倒有损身体的事，夏季熬夜还容易上心火，心火过旺就会心烦意乱、口舌生疮。平时要保持规律作息、少熬夜、避免情绪过于紧张。

## 芒种吃什么？“一粥”“一水”“一汤”

## 1. “一粥”——红薯粥

红薯粥，是夏季对抗湿热的好方法。夏季人体流汗多，喝红薯粥可以补充人体流失的水分；而且红薯粥容易消化，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，有助于清洁肠胃、排便排毒，擅长对抗夏日外邪。

## 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。

做法：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。

## 3. “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，推荐一款荸荠汤，健脾、养阴、清热。

做法：荸荠250克、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。

资料来源：CCTV生活圈等

指导专家：河南中医药大学第一附属医院儿科主任医师 张霞

