



花开半夏,夏至将至 夏至养生,这些要点请记牢!

“日长长到夏至,日短短到冬至。”正如这句民间谚语所言,当人们感觉到白天的时间逐渐变长时,夏天的第四个节气——夏至,就要来了。再过两天就是夏至,夏至前后,天气炎热、雨水较多,环境中湿度大,人们易受暑邪、湿邪、寒邪侵犯而引发各种疾病。俗话说:冬至养生,夏至治病。热极而寒生,寒生百病重。夏至养生要注意哪些?日常要注意什么?一起来看本期《健康周刊》带来的夏至养生指南,为你的健康助力。

蔡富根/整理

日常养生做好三“避”

1.避暑

高温环境下,容易中暑,如果不及处理,还会出现意识混浊、烦躁不安、昏迷等症状。

避暑应当注意采取的主要措施:中午前后不要外出,尤其要避免暴晒。避免剧烈运动和强体力消耗。借助自然风、风扇、空调等降温。

2.避湿

高温是使人中暑的主要因素,但在一定条件下,空气中的湿度也与中暑有一定的关联,因此在夏季不仅要注意避暑,还要注意避湿。

避湿的主要方法:远离潮湿环境。利用空调等设备除湿。借助饮食利湿,具有去湿作用的食物主要有:鲤鱼、赤小豆、金针菜、莴苣、薏仁米、扁豆、冬瓜等。

3.避寒

中医认为,夏季为了散热,人的皮肤毛孔开泄,最易感受风寒、风湿及湿热之邪,患上疾病。

避寒主要包括:防腹中寒:一是要注意尽量进食温热饮食,不贪吃冷饮、冷食;二是睡觉时一定要盖“肚子”;三是早餐时适当吃点生姜。民间所说,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,是有一定道理的。防躯体寒:合理使用电扇和空调。防头、脚之寒:夏季不要用冷水洗头、冲脚,易导致各种疾病。

5个小常识请您记住

1. 生姜进补

俗话说:“饭不香,吃生姜”“冬吃萝卜,夏吃姜”“早上三片姜,赛过喝参汤”,都是对生姜所具有的营养价值和医疗作用所做的精辟的概括。夏季暑热,多数人食欲不振,而生姜有利于食物的消化和吸收,对于防暑度夏有一定益处。

2. 情志调养

夏季炎热,宜调息静心,常如冰雪在心。即“心静自然凉”。夏对应心,心脏对应喜悦,尤其在夏至这个夏阳极致的节气,一定要保持快乐。精神养生方面,切忌懈怠厌倦,恼怒忧郁。

3. 宜晚睡早起,多锻炼

为顺应自然界阴阳盛衰的变化,一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足,并且每日温水洗澡。

夏至节气,最重要的养生功课就是睡“子午觉”:晚上在子时(23时至1时)之前进入最佳睡眠状态,白天在11时至13时午休。子午觉的原则就是子时大睡,午时小憩。

进入夏至,中午尽量午休,但时间不用太长,睡半个小时即可。在这个节气把“子午觉”睡好了,就是最好的保养方式。

此时可参加一些户外活动。参加晨练,以舒缓运动为主,不宜做过于剧烈的运动,避免出大汗,以伤阴阳。

4. 注意防病、防暑

做好防暑工作,应避免在强烈的阳光下暴晒。外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。

同时要注意防夏病,老年人更要注意避免气血淤滞,以防心脏病的发作。患病不可轻易运用发汗之剂,以免汗多伤心。

5. 冬病夏治,推荐艾灸养生

夏至还是冬病夏治的好时节!体质寒凉,易生病的朋友可以多服用红糖姜汤水,祛湿排寒、温热暖胃。暑天服用可等到自然凉下来再喝。

同时也推荐艾灸养生,生病的人大多属于阳虚体质。艾叶是温性的,属于纯阳之物。艾灸能够温通经络,祛除寒湿,补益人体阳气。夏天又正好是自然界阳气最重的时候,两者的阳热合在一起,温补的作用更强。所以在夏季大自然阳气最盛的时候艾灸足三里、阴陵泉、中脘、神阙等,补益的效果能够达到最佳。

来源:《中国医药报》、上观新闻、《人民日报》

饮食清淡,多吃“苦”

夏季阳气盛于外。从夏至开始,阳极阴生,阴气居于内。所以,夏至后饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的,因此要多吃苦味食物,宜清补。绿叶菜和瓜果类等水分多的蔬菜水果都是不错的选择,如白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,都是很好的健胃食物。

以下几种适合夏天食用的防暑清热的蔬菜推荐给您。

1. 冬瓜——清热解暑

冬瓜含维生素C较多,且钾盐含量高,钠盐含量较低,适合高血压、肾虚、浮肿病等人群,可达到消肿而不伤正气的作用。

推荐菜谱:冬瓜荷叶汤

2. 黄瓜——利水消肿

黄瓜,清脆爽口、开胃,又有清热解毒、利水消肿的作用。黄瓜含有丰富的营养,包括维生素C、胡萝卜素和钾,还含有能够抑制癌细胞繁殖的成分。

推荐菜谱:凉拌黄瓜木耳

3. 丝瓜——祛暑清火

丝瓜有清暑凉血、解毒通便、祛风、化痰、润肌美容、通经络、行血脉、降血压、下乳汁等功效,特别适合夏天食用。丝瓜不但果实可以食用,丝瓜花有清热解毒的功效,用于治疗肺热咳、咽痛、鼻炎、痔疮;丝瓜子清热、化痰、润燥、解毒;丝瓜络清热解毒,活血通络,利尿消肿。

推荐菜谱:豆腐丝瓜汤

夏至·三候

一候鹿角解:夏至之日“鹿角解”,鹿是山兽,属阳,角向前;麋,形大,属阴,角向后。夏至一阴生,感阴气而鹿角退;冬至一阳生,麋感阳气而麋角退。

二候蜩始鸣:后五日“蜩始鸣”。蜩即夏蝉,俗称“知了”。蜩蚻沸羹,叫声沸稠为黏羹,多美的形容!

三候半夏生:再五日“半夏生”。这意味着夏天过半了,后半夏白昼骄阳似火,浓荫难求;夜晚虫鸣如织,花香四溢。

夏至·诗词

夏昼偶作

【唐】柳宗元
 南州溽暑醉如酒,
 隐几熟眠开北牖。
 日午独觉无馀声,
 山童隔竹敲茶臼。

纳凉

【宋】秦观
 携杖来追柳外凉,
 画桥南畔倚胡床。
 月明船笛参差起,
 风定莲蓬自在香。

