



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

14

2024.6.21 星期五  
责编:李海静  
邮箱:sdlbwb@163.com

# 中医说节气—夏至

□晚报记者 赵晨阳  
通讯员 师敏

俗话说:冬至养生,夏至治病。热极而寒生,寒生百病重。夏至已至,由此正式进入盛夏时节。此时温度高,容易对人体造成某些负面影响。夏至有哪些调理身体的好方法?让我们听一听山东省名中医药专家、名中医工作室专家、主任医师焦玉祥的建议。

## ●调摄情志养生

俗语说“春夏养阳”,心乃“阳中之阳”,通于夏气,夏至时节养阳重在“养心”,心者:君主之官,神明出焉。夏季炎热,易使人烦躁倦怠,应努力保持心平气和、心胸宽阔、精神饱满、乐观向上,切忌动怒发火。如万物生长需要阳光那样,对外界事物要有浓厚的兴趣,培养乐观外向的性格,以利于气机的宣泄。

## ●起居运动养生

夏至昼长夜短,起居调养需要顺应自然界阴阳消长变化的规律,宜晚睡早起。需要注意的是,古人所讲的“夜卧”、“晚睡”大致是指夜间亥时的9-11点,“早起”指卯时5-7点。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动。



## ●饮食养生

冬至饺子夏至面,夏至宜食酸味,忌食寒凉。夏至天气炎热,人体的消化功能相对较弱,饮食要清淡,多食蔬果杂粮,不宜肥甘厚腻,以免助湿助热。

中医认为多食酸味可固表敛汗。所以此时进食可适当多吃酸味,例如乌梅汤即是夏季保健良品。西瓜、绿豆汤等虽是解渴消暑之品,也不可过食或冰镇食之,避免损伤脾胃。

## ●艾灸养生

夏三月亦可选择艾灸,可起到春夏养阳的作用。艾灸穴位可选择关元、气海、中脘、足三里等穴位,尤其是阳虚体质的人群,更适合于夏至前后施灸,能改善体质,起到冬病夏治的作用。

## ●夏至养阳,谨遵“三”忌

忌夜卧贪凉:夜卧吹冷风,尤其头部受风邪,致阳气折损。

忌冷水洗浴:夏季人的汗孔多处于开泄状态,冷水洗浴

使外来寒气极易侵入人体,久之会出现手足畏寒、小腿抽筋、后背发凉等症状,老人和小儿尤其重视。

忌肆食生冷:夏日常食冷饮冰品等,容易引起脾胃虚寒证,可表现为胃痛、腹泻、完谷不化等。

夏至阶段养生保健要从情志、起居运动、饮食、中医疗法养生等几方面做好,既要注意保护阳气,也要静心养阴。



## 夏至最不能错过的食物有哪些?

夏至一过,一年中最热的时候就要来了,怎么吃才能更健康呢?一起来看看。

### 夏至三菜

- 1. 冬瓜**  
夏至时节人体大量出汗,钾元素随汗液排出较多。冬瓜含水量最为丰富,高达96%;钾元素含量也相当高,属典型的高钾低钠型蔬菜。夏至吃冬瓜,不仅能补水,也能补钾,还有利于保护心脏功能。
- 2. 苦瓜**  
对于夏季经常“上火”的人来说,不妨多吃一些苦瓜。苦瓜味苦、性寒,具有清热解毒、明目、解毒等功效,适合有中暑发热、牙痛、疮肿等症状的人群食用。而苦瓜含有的皂苷可以辅助降血脂、降血糖,预防心脑血管疾病的发生。
- 3. 绿豆芽**  
绿豆芽性凉、味甘,入肝、肾、胃、三焦经。《本草纲目》记载其:“解酒毒、热毒、利三焦。”夏至食用绿豆芽,不仅能清暑热,还能通经、解诸毒。

### 夏至三果

- 1. 西瓜**  
中医学认为西瓜味甘性寒,有解暑清热、生津止渴、利尿等功效,素有“天生白虎汤”的美誉。但西瓜性寒,多食易损伤脾胃阳气,故脾胃虚寒者应少食。
- 2. 荔枝**  
中医学认为,荔枝味甘酸,性温,有生津养血、健脾止泻、温中理气、和胃降逆等功效。对于患有脾气虚弱、大便欠实、气血不足、胃寒呃逆等病症的患者,夏季食荔枝尤为适宜。但荔枝性温,多食易上火,所以不能过多食用,尤其是阴虚火旺的人慎食。
- 3. 桑椹**  
中医认为,桑椹味甘、酸,性寒,归心、肝、肾经,能滋阴补血、生津润燥。对于夏至时出现的精血不足、心失所养之心悸健忘、心神不宁、失眠多梦、早醒易惊、急躁易怒等,桑椹有一定缓解作用。

### 夏至三豆

- 1. 赤小豆**  
赤小豆味甘、酸,性平,归心、小肠、脾经,具有祛湿健脾、利水消肿等功效。对于脾虚有湿的肥胖人群,将赤小豆与党参同服,具有健脾利湿减肥的功效。需要注意的是,赤小豆有很强的利水祛湿作用,“久食令人枯燥”,阴虚体瘦的人忌食。
- 2. 绿豆**  
夏天喝一碗绿豆汤,自有心旷神怡、烦渴尽去之感,这是由于绿豆具有清热解毒、止渴利尿的功效,最适合夏季食用。
- 3. 扁豆**  
中医认为,扁豆味甘、性平、无毒,有健脾和胃、除湿止泻等作用。夏至时节,若见暑湿泄泻或平素脾虚便溏等,扁豆是上佳的食材。

### 夏至三茶

- 1. 枇杷叶竹叶茶**  
取枇杷叶、竹叶、鲜芦根各60g,洗净,剪成粗末,放入不锈钢锅内,加水500ml,用小火煎煮30分钟,滤去药渣。滤液调加白糖适量,趁热代茶饮用。每日1~2次。本品清暑热,生津,止消渴,为清暑佳品,并适用于肺胃热邪,发热咳嗽,痰稠黏,口渴津少等症患者应用。鲜芦根也可用1/3量的干芦根代片代替。现代医学研究表明,枇杷叶具有抑菌,清咽,祛痰的功效。
- 2. 荷叶汁**  
鲜荷叶2张,洗净,剪碎,放入榨汁机中,加凉开水1000ml,榨取鲜汁,放锅中,加冰糖适量,以小火加热至沸即可。代茶频饮。本品具有清热解暑功效,适用于脾虚胃热的泄泻患者。
- 3. 鲜藕生姜凉茶**  
取肥嫩鲜藕100g,切成片,生姜5g,切成片放入不锈钢锅内,加水1碗半,用小火煮30分钟即可。饮前放入适量白糖搅匀。每日1~2次,代茶饮用。

(养生中国)