



## 立夏这样养生： 慢运动，养心少动怒

记者 刘威

5月5日迎来立夏节气。立夏是夏季的第一个节气，预示着夏季的到来。现在正处于春夏换季期，人的身体也需要“换季”。顺应四时节气变化规律，是养生保健的重要环节。结合立夏节气的自然特点，应该如何健康养生？银川市第一人民医院中医科主任、主任医师王晓丽说，夏季五行对应心，立夏养生要从“养心”开始，在饮食、起居和运动锻炼上也需格外注意。

### 健康贴士

立夏过后，天气渐渐热了起来。这时，不少人手指上会长一些透明的小水疱，轻轻将其刺破后，里面会流出一些清凉的水，长水疱的位置还瘙痒难耐。这时候就要小心了，你可能是得了汗疱疹！

汗疱疹好发于情绪紧张，压力过大的中青年，病因尚不明确，精神因素、病灶感染、局部过敏或刺激、过敏性体质和神经系统功能失调，都可能与本病有关，部分患者有家族史。汗疱疹通常会反复发作数年。在早期汗疱疹还是小水疱时，可以外用炉甘石洗剂止痒。瘙痒明显的话，也可在医生指导下口服抗组胺止痒药物，不要抓破水疱，避免出现感染。发病期间还要避免过度清洁，减少接触肥皂、洗衣液等洗涤剂。注意避免精神紧张和情绪激动。

记者 刘威



本版图片均为资料图片

值班主任·陈玲  
编辑·刘威  
版式·蔡廷  
校对·马骞J

### 1 保养心脏，多做安静的事

一年四季中，夏天属火，火气通于心，故夏季与心气相通，人们易感到烦躁不安，出现失眠、口腔溃疡等心火上炎之症。王晓丽主任表示，立夏养生，首先要养心，要顺应节气变化，保养心脏。

夏季心阳最为旺盛。气温逐渐升高，人体阳气升发，易出现心烦易怒，心悸不安，老年人更易引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况。所以，在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏保养。要做到戒躁戒怒，切忌大喜大悲，要保持精神安静，心志安闲，心情舒畅。日常多做安静的事情，如绘画、书法、听音

乐、下棋、种花、钓鱼等。

端坐闭目吞津也是一个养心安神的好方法：两臂自然下垂，放在腿上，双目和口微闭，调匀呼吸；待口中津液较多时，将其吞咽，可连续吞咽3次；然后，上下牙叩动10~15次。

另外，养护心脏也可以经常按摩内关穴，内关穴在前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按摩时，一只手的拇指放在对侧手臂的内关穴上，稍微向下点压用力后，保持压力不变，旋转揉动，点揉1分钟以后再换对侧。按摩时以产生酸、麻、胀的感觉为最佳。

### 2 适当多吃酸性食物

对人体脏腑来说，立夏时肝气渐弱，心气渐强，饮食应增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。立夏后阳气上升，过食肥甘厚味之品，湿热壅滞，易出现纳呆、腹胀、痤疮、便秘等病症，可以喝点酸梅汤、绿豆汤、薄荷茶、藿香佩兰代茶饮，能有效缓解这些不适症状。

“夏季出汗过多容易损耗津液，出现心慌气短等症状。因此，立夏后还应适当多吃些酸性食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、猕猴桃等，敛汗生津、健胃消食。酸梅汤适合各个年龄段的人群饮用，特别是爱出汗、食欲欠佳的一些老人和儿童。”王晓丽主任介绍。

### 3 适合做慢节奏的有氧运动

立夏以后气温渐升，易出汗，汗为心之液，若此时再剧烈运动，大汗伤阴，故应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。运动后应当适当饮水，补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，这样可以减少心脏负荷，防止心肌缺血发作。

“初夏时节，白昼较长夜

晚较短，天亮得越来越早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，所以建议增加午休。午睡时间要因人而异，一般以半小时到1小时为宜，时间过长会让人出现乏力等症。对中午不能午休的上班族来说，午间时分可以听听音乐或闭目养神10~20分钟。”王晓丽主任建议。

### 4 清淡饮食科学饮水

初夏天气比较干燥，需要增加水分的摄入量，但不能等到口渴时才喝。尤其是对于消化功能差的老年人来说，最好减少每次的饮水量，增加饮水次数。另外，夏天多喝点粥，既能补充因天热多汗而丢失的水分，又能很好地养胃护脾。

立夏后天气逐渐转热，应以清淡易消化的食物为主，如果蔬菜、谷薯类以及富含维生素、纤维素的粗杂粮，少吃油腻辛辣的食物。薏米粥是不错的选择，体质弱的人还可加入一些红枣或生姜。立夏吃姜有助于人体阳气生发，缓解酷暑带来的疲乏、厌食、失眠等症状，还可开胃健脾，增进食欲，防止肚腹受凉及感冒。

### 5 护好脾胃别贪凉

进入夏季，要注意保护胃肠。入夏后多数人胃口变差，消化功能受到影响，胃痛、消化不良、反酸等问题增多。由于天热，不少人贪凉好吃生冷食物，这对胃肠是一种不良刺激，易伤脾胃阳气。

另外，立夏后气温攀升，一些年轻女性往往会更换清凉的夏装。但医生建议，即便是天气热了，睡觉时也要一定要护住肚脐、后背，保护阳气，避免脾胃受寒。

### 小贴士

#### 养心食疗茶饮方

##### ● 生脉饮

做法：西洋参5克，麦冬5克，五味子5克，煎水当茶饮，可益气养阴，是出汗较多的夏季最佳的饮品。

##### ● 山楂荷叶饮

做法：太子参5克，山楂5克，荷叶5克，淡竹叶5克，用水煮沸，代茶饮，有益气清心，化湿降脂的功效。

##### ● 荷叶茯苓粥

做法：荷叶1张（鲜、干均可），茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。可清热解暑，宁心安神。

##### ● 芦根汤

做法：芦根15克，麦冬5克，两味药一起煎水代茶饮。可养阴生津，针对夏季烦闷、干咳、口干、多汗、便秘等，效果甚佳。