

芒种节气到，又湿又热的日子来啦 这些养生要点用得着



记者 刘威

6月5日将迎来芒种节气，这是夏季的第三个节气，预示着盛夏大幕即将开启。此时雨量增多、气温上升、空气变得潮湿、天气闷热。芒种时节属于“长夏”范畴，养生要注意防暑降温、健脾祛湿、清心降火。对此，银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶给出了芒种养生的一些要点。

养心清暑食疗茶饮方

★酸梅汤

乌梅、陈皮、山楂、冰糖、桂花适量。锅内加水煮沸，放入所有食材，大火烧开后，小火慢炖30分钟。有清热解暑、泻火除烦、提神醒脑的作用。

★薄荷五豆汤

绿豆、赤小豆、黄豆、黑豆、白扁豆各20克，薄荷5克。以上五豆清洗浸泡后加水适量，大火煮沸后，小火续煮1小时左右，加入薄荷再煮5分钟，放温后代茶饮。可解暑利湿、健脾益肾。

★三叶茶

荷叶、竹叶、薄荷叶，可以三叶合泡（每种3克~5克）或者任选其中的一种（荷叶、竹叶用5克~10克，薄荷叶5克即可）泡茶喝。有较好的清心火、养心和消暑的作用。

饮食上宜健脾利湿

芒种时节，人的身体特点是消化功能相对较弱，易于暑湿困脾。所以在饮食上宜健脾利湿，应该多吃能祛暑益气、生津止渴的食物。日常尽量多进食易消化的食物，大鱼大肉类少吃为妙。

适当吃点苦味食物

夏季炎热，许多人胃口不好，消化功能降低，也可适量吃些苦味食物，如苦瓜、芥蓝、荞麦、生菜等。因为苦味的食物多具有清热解毒的作用，同时淡淡的苦味还能增进食欲。



睡好子午觉防夏打盹

芒种时节，气温升高，空气中的湿度增加，很多人会出现疲惫乏力、困倦等症状，俗称“夏打盹”。此节气起居养生要重视睡子午觉。子时是指晚上11:00~次日凌晨1:00，子时睡觉最能养阴，睡眠效果也最佳。午时是指中午11:00~1:00，午时睡觉，有利于人体养阳。

对抗湿热多喝粥

芒种节气后，湿热将成为天气的主旋律。夏季人体流汗多，喝粥可以补充人体流失的水分，同时可对抗湿热。绿豆粥、荷叶粥等，清热降火的功效较为突出，适合大多数人食用。

拔罐可祛湿

芒种节气养生重在防暑、防湿。拔罐可以祛湿、疏通经络、行气活血、消肿止痛，具有调整人体阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪的目的。

天热适合吃些酸

夏天炎热，人们动不动就出汗，容易丢失体内津液，可以适当吃点酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、葡萄、山楂、菠萝、猕猴桃等。这些酸味食物能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多引起的耗气伤阴，又能生津解渴、健胃消食。



保持心平气和

夏季心阳最旺，此时最适合养心。俗话说“心静自然凉”，越是天热越要心静，尽量保持心平气和，使心神得养。缓解烦躁心情也可以采用静坐的方式。也可选择一些药食同源，具有清心降火、养心安神效果的食物，如茯苓、麦冬、菊花、金银花、莲子、百合、小米、冬瓜等。

出汗多了补点钾

夏季人体出汗多，钾元素流失快。当人体缺钾时，会出现疲乏无力等症状，甚至可能影响心跳。以下这些食物是补钾的“好帮手”：粮食中，荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高；水果中香蕉含钾元素较高；含钾元素较高的蔬菜包括菠菜、苋菜、香菜、油菜、芹菜、大葱、土豆、鲜豌豆、毛豆等。

本版制图：蔡廷