

夏至时节如何养生？ 中医专家支招了

记者 刘威

6月21日是夏至节气。夏至过后，高温、潮湿的“桑拿天”正式上线。这时候人体容易被暑气、湿气盯上，稍不注意就会中暑、乏力、没胃口。那么，盛夏养生重点养什么？有哪些生活细节需要我们特别注意？本期，银川市第一人民医院中医科主任、主任医师王丽晓，和大家聊聊盛夏养生的一些要点。

出汗增多勤补水

夏季出汗多，体内水分流失快，影响全身供血，易造成头痛、乏力，应及时补充水分，可饮用凉开水、淡盐水、绿豆汤或含电解质的饮料。

易生心火要养心

夏季在五行中对应心，心阳最为旺盛，天气一热，人就容易烦躁上火。这时候，不妨试试“心理降温法”，听听舒缓的音乐，或者在家用热水泡泡脚，让身心彻底放松，身体的“小火苗”自然就降下去了。栀子、淡竹叶、莲心、麦冬等有清心火、养阴津功效，也适合心火较旺的人群泡茶饮用。

晚睡早起重视午休

夏季炎热，宜晚睡早起，顺应自然界阳盛阴衰的变化。晚上别熬夜，最好在晚上11点前上床睡觉；早上可以早起呼吸新鲜空气。上班族也可以利用中午时间午休30分钟，使大脑和身体各系统得到放松，这些都有利于夏季减压和提神、舒心畅气。

贪吃冷食伤脾胃

夏季天气炎热，此时人们往往喜欢摄入大量寒凉食物，比如冰饮料、冰西瓜等。可是中医却不提倡夏天过度吃寒凉的食物，因为易致脾胃虚寒，日久则会导致体内阳气虚弱，进而出现各种阳虚不适的症状。

保护身体别贪凉

用冷水洗浴是很多男性喜欢的消暑方式，但这样寒气极易侵入体内，夏天最好用热水冲澡。空调温度别调得太低，26℃左右刚刚好，也别对着风口猛吹，不然肩颈酸痛、感冒都可能“找上门”。

炎夏运动要舒缓

夏至后，参加户外活动应以舒缓运动为主，散散步，打打太极拳，出点小汗刚刚好；不宜进行剧烈运动，也不宜出大汗，避免伤阴。切记，运动大汗淋漓后不要对着空调直吹。

冬病夏治正当时

“冬病夏治”的起始时间通常以夏至为标志。夏季阳盛于外，对一些体质虚弱、慢性病、亚健康人群和冬天容易反复发作或加重的疾病，可以通过“三伏贴”“三伏灸”等中医外治方法，提高机体的抗病能力，使冬季易发生或加重的病症减轻或不发作。

阴虚体质要滋阴

炎炎夏日，阴虚体质更怕热，还容易上火、口舌生疮、便秘、心烦失眠。所以，阴虚体质的人首先需要滋阴，阴虚火旺的人还需要清热生津，夏天要少吃煎炸、辛辣、烧烤的食物，可以多食用莲藕、银耳、淮山药、百合、雪梨等食物，这些都是滋阴的佳品。

三款夏至 食疗茶饮方 好喝又解暑

● 三豆乌梅汤

做法：绿豆20克、赤小豆20克、黑豆20克、乌梅3颗、冰糖适量。豆子提前泡1小时，加水煮30分钟，放乌梅和冰糖再煮10分钟即可。

功效：绿豆清热，赤小豆祛湿，黑豆补津液，乌梅酸甜开胃，适合暑热天没胃口、口干舌燥的人饮用。

● 茯苓薏米茶

做法：茯苓10克、薏苡仁10克、怀山药10克、赤小豆10克、芡实10克。将上述材料放进养生壶或者锅里，加水800ml，大火煮沸后转小火煮30分钟，煮水代茶喝。

功效：健脾祛湿防暑。适用于夏日暑湿困脾导致的昏沉思睡、头重如裹、大便不成形或大便黏腻。

● 山楂荷叶饮

做法：山楂干10克、荷叶5克、陈皮5克、冰糖少许。将材料洗净，用开水冲泡焖10分钟，加冰糖调味。

功效：山楂开胃消食，荷叶清暑利湿，陈皮理气。

制图：蔡廷