

小满



记者 刘威

健脾祛湿安度初夏

5月21日是小满节气。小满是夏季的第二个节气,预示着夏季的闷热、潮湿天气即将来临。银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶建议,此时节的养生,要作好“防热除湿”的准备,并坚持健脾利湿、清心祛暑。

夏季多喝粥,养胃又消暑

夏天天气炎热易出汗,多喝粥既能补充身体流失水分,又能温和养护脾胃。在煮粥时加些荷叶,称荷叶粥,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

水果分寒热,先辨体质再吃

小满过后气温攀升,适量吃水果能补水润燥,但吃水果也要根据自身体质。按照中医的说法,人的体质有寒、热、虚、实的区分。事实上,水果也是有性味寒热的区别。肠胃不好的人,最好是选择温性水果,比如樱桃、石榴、桃子、大枣、荔枝、木瓜等。寒性体质以及胃寒、胃溃疡的患者,最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。

常吃祛湿食材,远离身体困重

小满时节,气温高同时雨量增多。因此,该节气养生应以除暑湿为主。薏米是健脾祛湿的佳品。同时,夏季的一些时令瓜果也是健脾祛湿的好食材,如冬瓜、丝瓜、西瓜、西红柿等。

艾灸加运动,排出体内湿气

夏天体内湿气重,可通过艾灸和运动双向调理。艾灸调理,主要选择以健脾祛湿为主的穴位如:中脘、足三里、阴陵泉、曲池、大椎、合谷、内庭、脾俞、肾俞、神阙、关元、中极等。另外,坚持适量运动,跑步、游泳、瑜伽、太极等活动有助于气血循环,增加水分代谢,可加速湿气排出体外。

防湿邪入侵,远离夏季皮肤病

“小满小满,江满河满”,说明从小满节气开始,雨量有了明显的增加,空气潮湿很明显,中医称之为湿邪。各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等容易发生。因此,小满时节应谨防湿气上身,注意不要淋雨,避开潮湿的环境,避免感受湿邪。

少贪生冷,护好脾胃和阳气

进入小满后,气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降温。但生冷食物易损伤脾胃,吃冷饮过量易引起胃肠不适,出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道疾病。另外,夏季如果吃了过多的生冷食物,也会对人的阳气造成比较严重的伤害。

夏季运动忌大汗,舒缓养阳是关键

夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,不宜做过分剧烈的活动。“春夏养阳,秋冬养阴。”此时节若运动过激,容易大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也易损阳气。在运动锻炼过程中,如果出汗过多,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴。

静心戒躁戒怒,做好精神养生

中医认为,夏季心阳最为旺盛,人易烦躁不安,好发脾气,而且机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人,发火生气易引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况。所以,夏天要做好精神养生,多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。



制图:蔡廷

小贴士

●薏米赤小豆汤

做法:薏米30~50克、赤小豆30~50克。将薏米、赤小豆用清水洗净,放进汤煲内,煲一个小时,调味即可。

功效:健脾、利湿,尤适宜湿久化热、口苦、尿黄、舌苔黄腻者。

●冬瓜粥

做法:冬瓜100克,粳米100克。将冬瓜洗净,带皮切成小块,和粳米一起放入砂锅加水,文火熬煮至瓜烂米熟成粥即成。

功效:冬瓜含有丰富的维生素和人体必需的微量元素,并能利尿祛湿,同时也是消暑佳品。

●陈皮薏苡仁汤

做法:陈皮10g,薏苡仁50g,白糖适量。陈皮、薏苡仁洗净,放入锅中加适量清水,煮沸后改小火煮约30分钟。去渣取汁,加入适量白糖调味即成。

功效:适合暑湿烦闷、食欲不振、脾胃不和者食用。

小满食疗方推荐