

# 暑伏养生先“静”心

俗话说:“小暑大暑,上蒸下煮”,暑伏已来,天气灼热,天上日晒如蒸,地面伏火似煮,气温将达到全年最高值。暑伏天雷雨时作,空气潮湿闷热,所以暑伏时节是全年湿气最重之时,也是祛湿的最佳时机。从古至今,人们非常重视三伏养生,并且积累了很多养生的经验,譬如民间就有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”之说,充分体现了老祖先养生的大智慧。

## 暑伏养生补脾胃

暑伏天湿热的气候会造成食欲不振,这是因为脾胃五行属“土”,暑伏五行亦属“土”,同气相求,湿热会直接伤到脾胃,导致人们胃口不佳,腹胀乏力,汗出黏腻,精神倦怠。因此在饮食搭配上,要特别注重选择清淡易消化的食物,如米、面、谷类、豆类,

这些食物五行属“土”,最能补益脾胃,另外还需要多吃新鲜的蔬菜和水果等,这些果蔬具有淡渗利湿的功效,可以清除暑热天人体内滋生的湿热和瘀毒。食材的选择上一定要遵循“不时不食”的原则,选择当地、当季的水果、蔬菜,切莫贪凉、食辛辣、进生冷,这些不良的饮食习惯会直接伤及脾胃阳气,违背“春夏养阳、秋冬养阴”的健康法则。

## 暑伏吃面保健康

暑伏吃面的习惯从三国时期延续至今。这是因为当时人们的生活条件差,营养单一,夏至前后正是麦子丰收之时,人们辛苦劳作后,新陈代谢加快,大量出汗带走了体内的矿物质和能量,所以在这个季节,以饺子、面条、烙饼为代表的面食格外受欢迎。



迎,面食里富含的多种维生素和糖类能够满足人体所需。现代研究证实,米、面、谷类等碳水化合物中富含B族维生素,能够维持心脑血管、神经、消化、免疫系统功能,参与能量代谢。所以爱美人士在夏天减肥时,不要刻意拒绝

碳水化合物,否则不仅达不到“美”的目的,严重时还会影响人体健康,产生抑郁、焦虑等不良情绪。

饺子、面条、烙饼等食物都需要在“温热”时吃,证实老祖宗很早就悟到了“天人合一”的养生大道。夏天人体阳气与大自然同

这样既能保护人体的阳气,又能起到淡渗利湿的作用。

在作息和运动上,暑伏天以“静”为主,夏季养生先“养心”,心神一静,五脏安宁。多读书,让内心静下来,采用散步、打太极拳、练八段锦、打坐等锻炼方式,来平衡浮躁的阳气,到达阴平阳秘的目的。古人认为,锻炼以后“遍身黎黎微似有汗”是最好的状态,这样既能让体表的积汗通过发汗代谢出去,又不伤津液和阳气,是荣卫调和的最佳状态。而现代流行的夜跑,完全违反了养生的原则,夜间阳气收敛,地表雾露升腾,此时大量运动,使本已收敛的阳气强行发散,加上大汗,损阳又伤阴津;更有甚者,夜跑后大快朵颐,无忌辛辣、寒凉,殊不知如此做法是在自损其寿,乃养生之大忌。 (据《大河健康报》)

# 半夜常醒需调理五脏

睡不踏实、半夜老醒、早上起来全身难受、越到晚上越精神,如果你的睡眠正在遭遇这些“不幸”,不妨调理一下五脏。

老做梦,半夜醒要护心。

睡觉时脑袋里连番上演各种梦境,白天心神不定、容易受到惊吓,就连别人大声叫你名字,也得半天才能缓过神来,这是典型的“心虚”表现。出现这

种情况,一定要“滋心阴、养心神”。

饮食建议:多吃枣仁、枸杞、淮小麦、小米等,特别是枣仁和小米。可以用10克酸枣仁和15粒莲子一起煮半小时当茶喝,也可以将酸枣仁捣碎后,和粳米一起熬粥,

步,逾越于体表,而阴气则伏于脏腑、骨骼深处,夏季多汗,毛孔张开,此时若人们恣食寒凉,或吹冷气,或坐卧湿地,风、寒、湿、邪则会乘虚而入,直达脏腑、骨骼深处,等到正气不足时,就会诱发各种疾病。所以暑伏天饮食要清淡、热服,

每天晚上坚持喝,可养心敛汗。小米莲子百合粥口感清淡、香甜,也能镇惊安神,是睡眠不好的调养

佳品。

另外,很多睡眠不好的人会选择荞麦皮枕,但对半夜容易醒的人来说,用荞麦皮枕就不适合,因为它会发出响声影响睡眠。

睡不着觉,舌质发红快灭肝火。

如果你同时有睡不着觉、舌质发红的症状,说明肝火旺是影响你睡眠的主要原因。

这类人急需清热泻火,平时一定要多喝水,这是最简单也是最直接的方法,也可以适当喝点花茶,如菊花茶、金银花茶、茉莉花茶等。

多吃绿叶蔬菜和水果,煮粥时不妨放一些百合、银耳,“灭火”效果也很好。

养肝护肝,疏泄肝气,做好这两点,事半功倍。

(据《健康时报》)

# 防暑健脾用好三味药

气候目前属于湿热并存,酷热多雨导致暑湿之气乘虚而入,使人出现胸闷、食欲减退、倦怠无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗多且黏腻等不适症状。此时大家可选用补肺、健脾、益气的食材,同时少吃肥甘厚腻的食物,以减轻脾胃和肠道负担。如果出现不适症状,可选用一些具有芳香化浊、清解湿热的药食同源之品泡制茶饮方,既能缓解症状,还有一定的养生作用。

## 藿香

藿香是夏季常用的中

药材,性温味辛,归脾、胃、肺经。藿香气味芳香、醒脾化湿,是芳香化湿浊的中药。临床常将藿香用于湿阻脾胃、脘腹胀满、湿温初起等症的治疗。推荐三款茶饮,平常可自制饮用。

藿香茶:将藿香和绿茶一同冲泡,温浸片刻后饮用,冲饮至味淡。

藿香陈皮茶:将藿香、陈皮和绿茶一同冲泡,冲饮至味淡。

藿香解表茶:用水煎煮藿香、茯苓、半夏、白术、厚朴至水沸,去药渣,用药汤冲泡绿茶,温浸片刻即可。

## 佩兰

佩兰气味芳香、化湿醒脾,功效与藿香相似,临床治疗湿阻脾胃症时,常两药同用。佩兰气味清香、性平不温,具有化湿醒脾、解暑的作用,是治疗湿温病症的常用药,同时也可用于湿热内阻导致的口中甜腻、口水黏腻、口气腐臭等不适症状,常与藿香、黄芩、苡仁等药配合应用。

佩兰茶饮方:用水煎煮佩兰、藿香、厚朴、陈皮、荷叶至水沸后,去药渣,用药汤冲泡绿茶后饮用。

## 荷叶

荷叶是睡莲科植物的叶片,味苦性平、气味清香。新鲜荷叶可以清除夏季暑邪,同时可以健脾。临床常与鲜藿香、鲜佩兰、西瓜翠衣等清湿热的中药材或健脾祛湿的白术、扁豆等配伍使用。荷叶的叶柄即荷梗也可入药,其性味与荷叶相同,但能通气宽胸,多用于夏季感受暑湿、胸闷不畅等症。

荷叶茶饮方:将荷叶、荷梗和绿茶一同放入茶杯中,沸水冲泡,温浸片刻代茶饮即可。对口味有要求的人,也可以加少量冰糖调味。 (据《北京晚报》)

# 小儿推拿清热养心

夏至已过,暑热天越来越盛。在五行里,夏季对应的是心,夏至阳气达到极致,心气也跟着一起往上升,因此在这个阶段除了要固护阳气之外,还要防止心阳过旺,养夏重养心,安神平心气。在夏季,无论是运动还是饮食上,都应以清心火、养心气为主。

小儿推拿可帮助宝宝清热养心,安然度夏,这里推荐三个推拿方法:

逆运内八卦在手掌面,以掌心为圆心,以掌心到中指指根横纹的2/3处为半径,所画的圆叫内八卦。操作方法是:用拇指或中指为主、食指或无名指为辅,逆时针画圆,即为逆运内八卦。功效为降气平喘、行滞消食。常用于乳食内伤、食欲不振、呕吐、咳嗽痰喘等。

逆揉小天心在大小鱼际交接的凹陷处。用一只手固定小儿手掌,掌心向上,用另一只手的拇指、食指或中指指端逆时针按揉。有清热利尿、明目、镇惊的功效。用于心经有热导致的目赤肿痛、口舌生疮、惊悸不安、小便短赤。

清大肠在食指桡侧缘,自指尖至虎口,呈一条直线。从虎口向食指尖方向直推。功效为清湿热、导积滞。常用于湿热腹泻、发热腹痛、食积或大便秘结等,既可以止泻,又可以通便,具有双向调节作用。 (据《生命时报》)

清大肠在食指桡侧缘,自指尖至虎口,呈一条直线。从虎口向食指尖方向直推。功效为清湿热、导积滞。常用于湿热腹泻、发热腹痛、食积或大便秘结等,既可以止泻,又可以通便,具有双向调节作用。 (据《生命时报》)