

小满节气后养生 以祛湿健脾为主

小满，是二十四节气中的第8个节气，小满节气后，天气逐渐炎热，人体容易感到疲乏，因此养生保健尤为重要。为此，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民讲解小满节气养生知识并推荐几款药膳。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

节气养生有讲究

防苦夏，吃点“苦”。《周书》曰：“小满之日苦菜秀。”小满之后，气温逐渐升高，容易烦躁与倦怠以及胃口不佳，人们常将这样的状态称作苦夏。中医认为苦“能泄、能燥、能坚”，具有清泄火热、泄降气逆、通泄大便、燥湿、坚阴（泻火存阴）等功效。夏季适当吃些苦性的食物，如苦菜、苦瓜等，有助于恢复脾胃功能、清热提神、增加食欲。

防伤阳气，别贪凉。小满时节，人体内蓄积的阳气还没有满，所以还不能使气机过于外泄，也不能贪凉而伤阳。因气温升高，一些人过早地使用风扇、空调降温，但使用方法不当容易致病。一般来说，使用空调时，室内温度不要低于27℃，空调房要保持通风。

防湿病，慎饮食。小满节气后雨量增多，空气湿度随之增高，露天的木凳、木桌椅容易潮湿，因此要避免久坐湿木，以免引发皮肤病、风湿病、关节炎等。同时，不要长时间涉水、淋雨或处在潮湿的环境下，以免湿邪趁虚而入，出现脚气、湿疹、痘痘等症状。

防中暑，忌“躺平”。《内经》指出：“夏气之应，养长之道也。”夏季将人体内的阳气尽可能都调动起来。平日多参加户外运动，适当晒晒太阳出汗。一方面，晒太阳能促使人体阳气外浮，将体内郁积的浊毒排出体外。另一方面，冬季阳气藏于五脏六腑，到了夏季，阳气疏泄到四肢，晒太阳能使四肢多禀五脏六腑之气，有助于健康。

◎相关链接

这十款食物适合“小满”后养生

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

小满节气后，应适时调节阴阳、增强体质、健脾和胃、加强营养，切勿贪凉，以免损伤阳气。饮食上宜营养均衡，多食谷物、蔬果，多饮汤、粥，不宜过食温热燥烈或生冷寒凉食物。对此，阳光融和医院中医科主任秦福生为市民推荐十款小满节气后适合养生的食物。

苦菜 苦菜含多种维生素、矿物质等，具有清热、凉血、解毒的功效。可治疗热症，古人还用它来醒酒。

苦瓜 苦瓜果实含有苦瓜甙、苦瓜素等，有明显的降血糖、降血脂的作用，对治疗心脑血管疾病有一定作用，还能抗病毒、预防癌症。

山药 性质平和，可健脾益胃、促进消化，是气阴双补、滋肾益精、降糖降脂的佳品。小满时节食用山药，可补益脾胃之气、健脾助运，预防湿邪困脾等病症。

马铃薯 具有和胃调中、健脾益气、强身益肾、宽肠通便、降糖降脂、活血消肿等功效，可改善消化不良、神疲乏力、筋骨损伤、心脏病、关节肿痛、便秘等。

牛筋 可强筋壮骨、益气力、续绝伤，适合腰膝酸软、虚劳羸瘦者食用，还有助于青少年的生长发育和中老年女性坚固筋骨。

樱桃 有调中益气、健脾和胃、祛除风湿、调气活血、美容养颜等功效。

香蕉 有清肠胃、治便秘、止烦渴、解酒毒等功效。现代研究证实，香蕉除了含有丰富的糖类、维生素、膳食纤维外，还含有丰富的钾元素，能有效降血压、保护血管。

青椒 能刺激唾液和胃液的分泌，增加食欲，促进消化。其维生素C含量居蔬菜之首位，而且B族维生素、胡萝卜素、钙、铁等矿物质含量丰富，是小满时节补充营养、预防疾病的佳蔬。

大蒜 具有极佳抗菌效果，而且可以行滞气、暖脾胃、消症积、解毒杀虫、排毒清肠、降低血糖、预防心血管疾病，还是世界公认的最具抗癌潜力的植物，能够有效预防夏季一些常见的感染性疾病。

莲子心 具有清心去热、平肝泻火、消暑除烦、生津止渴等功效，对于心烦、口渴、口舌生疮、目赤肿痛、大便秘结等症状有缓解作用。

养生药膳推荐

张永超表示，小满节气后气温进一步升高，人体阳气渐旺。但降雨增多，空气中湿气加重，影响人体的脾胃功能，容易出现脘腹胀闷、不思饮食等不适。因此，饮食上除了食用清火泄热之品外，还要适当食用健脾化湿之品。市民不妨试试以下两款药膳。

药膳一 荷叶薏米陈皮饮

用料：荷叶5克，薏苡仁10克，陈皮10克，大米50克，冰糖少许。

做法：荷叶、薏苡仁、陈皮洗净，荷叶切碎，与淘洗后的大米一同放入锅中，加适量水，大火煮开后转小火煮15分钟，根据个人口味加适量冰糖即可。

养生功效：清热利湿、健脾开胃。

药膳二 茯苓煨牛肚

用料：茯苓8克，麦芽5克，陈皮3克，大枣9克，牛肚250克，八角、葱、姜、盐、酱油适量。

做法：将牛肚浸透、洗净切块，焯水后捞出备用。砂锅中加入清水、牛肚，小火煲半小时，再放入其他用料，加入酱油调味，2小时后收汁，加入适量盐调味即可。

养生功效：益气祛湿、健脾开胃。



这些方法可预防“心理中暑”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“心理中暑”除了情绪表现外，还伴有食欲不振、头痛、胸闷、心跳加快、睡眠不好等症状。中医认为夏季宜养心。那么，小满节气后，如何保持心情愉悦？近日，记者采访了潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇。

徐小勇表示，小满节气后要想心情愉悦，首先要保持心静。俗话说：“心静自然凉。”心烦意乱的时候，坐下来听听音乐，看看书或者冥想，可以让自己的心静下来。其次要保持宽容的心态。当觉得有人冒犯了自己时，在发脾气之前，先深呼吸让自己冷静下来，再想想有没有更好的解决办法。尽量以积极乐观的心态去处理日常生活中的一些事情，耐心缓解“心理中暑”带来的不适。再次要保持居住环境和办公环境干净清爽。有条件的，可将室内家具调整为绿色、蓝色或者白色等，也可以放置几盆绿叶植物，有助于调节自己的情绪。最后是合理安排生活作息。注意防暑降温，多吃水果、蔬菜，少吃刺激性食物。室内空气温度过高时，可以开空调降温，但不要开在封闭的空间里待太久。夏季昼长夜短，需及时调整作息，养成早睡早起、午休的习惯。

六款食疗方助祛湿健脾

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

伴随夏季降水的逐渐增多，身体易出现寒湿偏盛的情况，健脾祛湿是调理的重点。对此，潍坊市益都中心医院西院区中医科副主任刘志强为市民推荐几个祛湿食疗方。

● 芪术薏米汤

用料：山药干25克，芡实18克，炒薏米18克，炒扁豆18克，黄芪10克，白术10克。

养生功效：炒薏米可健脾渗湿，扁豆可健脾养胃，黄芪能补气，白术可燥湿利水，山药可健脾祛湿，芡实可收敛止泻。此方具有健脾醒胃、祛湿、抗疲劳等功效，适用于脾虚湿重、精神不振者。

● 参淮大枣汤

用料：党参20克，山药15克，去核大枣4颗，生姜4片。

养生功效：党参可健脾益气，红枣能健脾养心，山药可健脾和胃。此方适用于湿邪困脾、运化无力者。

● 冬瓜粥

用料：玉米50克，粳米60克-100克，冬瓜50克。

养生功效：此方具有祛湿、益肺、宁心之效，适用于痰湿体质者。

● 茯苓粥

用料：粳米100克、茯苓粉20克。

养生功效：此方具有利水渗湿、健脾祛湿的功效。

● 陈皮茯苓茶

用料：茯苓5克，陈皮2克。

养生功效：此方具有健脾燥湿、化痰祛湿之效，适用于痰湿偏盛、形体肥胖者。

● 党参玫瑰陈皮茶

用料：党参10克，玫瑰花3克，陈皮3克。

养生功效：此方具有疏肝理气、健脾祛湿之效，适用于肝郁气滞、脾虚湿困者。