

做好这几方面 助您安然入夏

立夏，是夏季的第一个节气。立夏后，天地间阳气渐长渐盛，万物从萌动走向蓬勃，气温逐渐升高，降水增多，万物进入生长的旺季，此时养生贵在顺应自然，顾护阳气、调养心神。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超和潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖从起居、饮食、运动、按摩等方面为市民推荐养生妙招。

□本报记者 王路欣

01 饮食起居

起居上，晚睡早起，建议23时前入睡，以顺应阳气升发；午睡30分钟至1小时，可缓解“夏打盹”，既补夜间稍短的睡眠，又通过“心静”涵养阴液，防止心火过亢。《素问·四气调神大论》云：“夏三月……夜卧早起，无厌于日。”立夏后，日照渐长，适当缩短夜间睡眠，对应昼长夜短的天时，减少阳气内耗；夏季清晨相对凉爽，可早起活动，若贪睡至烈日当空再外出，反易受暑邪侵袭。

饮食上，宜清补祛湿、增酸减苦，可适当食用樱桃（补心血）、红豆（清心火）、西红柿（敛汗生津）等，可改善夏季心烦失眠、血压波动等问题。酸味食物如乌梅、山楂、柠檬等，可生津开胃、缓解暑热伤津；利湿食材如薏米、赤小豆、茯苓、冬瓜等，煮汤（如冬瓜薏米排骨汤），可祛湿健脾，缓解腹胀、食欲不振。

02 适度运动

立夏后，人体阳气外浮，是体内“潜伏寒邪”外排的最佳时机。此时脏腑阳气相对空虚，应“保护阳气”，切忌贪凉、熬夜，否则短期内可导致寒邪直中脾胃，引发腹痛、腹泻等问题，长期会导致秋冬季复发咳嗽、关节痛等寒性疾病；此时借助旺盛阳气，通过艾灸、晒背等方式进行冬病夏治，排出体内沉积的寒湿。夏季天气炎热，空调温度应控制在26℃至

28℃，避免直吹或频繁出入温差大的环境，预防热感冒。少喝冷饮，否则可能损伤脾胃，导致腹泻。

夏季属火，与心相应，此时人体气血外浮，心气亦随之旺盛，易扰动心神、耗损心阳。中医讲“汗为心之液”，立夏时节，适度运动出汗可帮助身体排毒，但切忌大量出汗，大汗淋漓可令心阳外泄，导致心悸、气短等。此外，可选择清晨或傍晚散步、打太极拳、练八段锦等，以身体微微出汗为度。

此外，应保持平和的心态，避免“情绪中暑”，可通过静坐、听音乐、书法等方式调息凝神。中医认为“戒躁戒怒”是护心关键，大笑或暴怒易引发心血管问题。

03 穴位按摩

内关穴位于前臂掌侧，腕横纹上2寸处。用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度适中。每次按揉5分钟至10分钟，每天早晚各1次，用力需由浅及深，逐渐加力。

神门穴位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。用大拇指指面按放在神门穴上，按揉至有酸胀感为度，每次按揉5分钟至10分钟，可左右手交替进行。

膻中穴位于胸部，横平第4肋间，前正中线上。晨起空叩膻中穴5分钟，可化解郁热。

古语说：“千寒易去，一湿难除。”立夏后，湿气渐重，此时泡脚既能引心火下行，又可温通经络、祛湿助眠，是很好的养生保健方法。建议睡前1小时泡脚，每次泡脚15分钟至30分钟，至身体微微出汗即可。



健脾祛湿 试试两款药膳

立夏节气后，气温升高、湿气渐盛，此时人们应遵循“春夏养阳”的原则，重点养护心脾、清热祛湿。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民推荐了两款养生药膳。

□本报记者 王路欣

薏米冬瓜排骨汤

用料：薏米15克，芫荽5克，冬瓜200克，猪小排250克，葱、姜、白胡椒粉、盐适量。

做法：猪小排洗净焯水去沫，冬瓜去皮、去籽后切块，芫荽洗净切碎，葱切段姜切片。锅内加入适量清水，放入猪小排和切好的葱段姜片，再放入淘好的薏米，大火煮开后改小火煮40分钟，放入冬瓜块再煮20分钟至冬瓜软烂，加入适量胡椒粉和食盐，关火后撒上芫荽即可。

功效：清热祛暑，健脾利湿。薏米利水渗湿，冬瓜清热利尿，二者同用可帮助排出体内湿气，缓解水肿、小便不利；猪小排滋阴补虚，生姜温中，适合夏季湿热或脾虚湿盛者（如舌苔厚腻、乏力）；冬瓜性凉，搭配薏米可缓解暑热烦躁、口干舌燥，适合夏季消暑；猪小排可提供人体需要的优质蛋白，冬瓜和薏米增加饱腹感，适合减脂期人群（需控制盐量）；白胡椒和生姜促进血液循环。

推荐人群：湿热体质、水肿、夏季食欲不振者。

慎用人群：孕妇、脾胃虚寒者。

四神养心粥

用料：山药、芡实、莲子、茯苓各8克，粳米100克。

做法：将山药、芡实、莲子、茯苓洗净，粳米淘洗干净，共同放入砂锅中，大火煮开后转中火继续煮半小时左右。

功效：养阴清心，健脾益气。山药、芡实、茯苓同用起到健运脾胃、化解湿气的功效，可改善食欲不振、腹胀便溏（适合脾虚湿盛者）；茯苓利水，莲子固涩，两者同用起到平衡祛湿与防泄的功效，避免过度耗气；莲子有清心火、安心神的功效，茯苓有宁心定悸的功效，适合心脾两虚型失眠者（多梦易醒、健忘乏力）；山药补气阴，可缓解疲乏和焦虑。

推荐人群：脾胃虚弱、消化不良、便溏腹泻者；心慌失眠、压力大、更年期烦躁的女性。

慎用人群：便秘严重者（芡实、莲子有收敛的功效，可能加重症状）；湿热体质急性期（如舌苔黄腻、尿赤，建议先清热再补脾）。

养生堂

情绪不好 教你四招有效应对

□本报记者 王路欣

立夏之后，气温逐渐升高，人们容易情绪出现波动，出现烦躁、心神不定等情况。那么，此时如何调整情绪？对此，记者采访了潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇。

徐小勇表示，立夏后，可从以下方面调整情绪：

首先，学会控制脾气，不要随意爆发，否则导致更糟糕的结果，心情更糟糕。

其次，在日常闲暇时选择听一些欢快的轻音乐，轻轻闭上眼睛，跟着音乐的旋律，进入意境，保持美好的心情。

再次，遇到烦心事时，先让身心放松一会，慢慢改善焦虑、烦躁的程度。乐观是缓解焦虑的有效方法之一，好的心态可以帮助我们应对生活中的压力和挑战。当缺乏自信时，可以多想想之前的成功经历，给自己更多的自信。乐观的心态可以保持良好的精神面貌，克服心理压力和负担，减少疾病的发生。

最后，保证充足的睡眠。立夏后，人的体力、脑力消耗增大，睡眠时间不足容易犯困。保证充足的睡眠，免疫系统会更强，压力会减少。

中医助您躲避 三个立夏养生误区

□本报记者 王路欣

立夏不仅是一个节气，更是生命能量的转折点。那么，关于立夏养生，有哪些常见误区？需要注意什么？对此，潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲作出解答。

●误区1 狂吃冷饮降火

中医纠偏：寒凉易伤脾胃，致“外热内寒”，宜改饮常温绿豆汤或薄荷凉茶。《遵生八笺》启示：立夏后宜“减酸增苦，以养心气”。可在早餐中添加少量苦菊沙拉，而红色食物富含番茄红素、花青素，适当食用有利于保护心血管。

●误区2 全天紧闭门窗开空调

中医纠偏：可在5时至7时开窗通风，引自然清气入肺，对身体健康有好处。

●误区3 高强度运动减肥

中医纠偏：夏季汗多血亏，千万不要剧烈运动，否则易诱发心慌，建议改为游泳、练瑜伽等柔和项目。