

芒种养生要点看过来

芒种，作为夏季的第三个节气，预示着仲夏时节的正式开始。此时，气温显著升高，空气湿度加大，农作物进入生长旺盛期，人体的状态也面临新的挑战。此时需顺应“阳气外浮、内里虚寒”的节气特点，以祛湿防暑、健脾护心为核心，为身体打好“仲夏健康地基”，有助于保持良好的身体状态，安然度过这个季节。近日，记者采访了多位专家，请他们为市民讲解芒种时节的养生要点。

□本报记者 王路欣



养生原则

芒种时节，湿热交织，此时人体易被“湿邪”困阻，出现“苦夏”症状。对此，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和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从饮食、起居、运动、保健等方面为市民支招。

清淡饮食

古代医家视芒种时节为养心健脾黄金期，通过饮食调节，可积蓄能量，应对盛夏挑战。以下食物适合仲夏时节食用。

苦瓜。苦瓜炒蛋、凉拌苦瓜，适适口舌生疮、小便短赤者，但脾胃虚寒者少食。

绿豆。绿豆汤加陈皮，解暑不伤胃；清炒绿豆芽，利湿通便。

杨梅。杨梅煮水加冰糖，可缓解夏季腹泻，但糖尿病患者慎食。

荷叶。荷叶粥、荷叶茶，升发脾胃、清气，适合头重如裹、肢体困重者。

需要注意的是，夏季应少食寒凉食物，如冰镇西瓜、冷饮等，易伤脾胃，致腹泻，建议以温茶或常温饮品解暑；烧烤、麻辣火锅加重内热，易诱发痘痘、口腔溃疡，建议少吃。

规律起居

芒种昼长夜短，可适当晚睡，但不要晚于23时，早起迎朝阳，顺应阳气升发；11时至13时是心经旺盛时段，午后小睡20分钟可缓解疲劳，预防“夏打

盹”。

建议穿着棉麻材质的宽松衣物，利于排汗；出汗后及时擦干，勤换潮湿衣物，避免湿衣久着引发身体不适。

室内空调温度不宜过低（建议26℃以上），若温度不可控，可在颈部围丝巾，用薄毯盖腹部，穿棉袜，避免寒邪直中。

适度运动

选择合适的运动项目。芒种时节运动应遵循“轻缓”原则，避免剧烈运动。可选择散步、慢跑、太极拳、瑜伽等有氧运动。这些运动强度适中，能促进身体的气血流通，增强体质，同时又不会过度消耗体力。

控制运动时间和强度。运动时间最好选择在清晨或傍晚，此时气温相对较低，较为凉爽。运动强度以微微出汗为宜，避免大汗淋漓，因为出汗过多不仅会导致津液亏损，还容易使人体正气受损，引发疾病。运动后要及时补充水分，可饮用淡盐水或运动饮料，以维持体内电解质平衡。

穴位保健

艾灸。推荐穴位：关元、足三里、阴陵泉，每穴10分钟，每周三次（注意艾灸后避免受凉）。

药浴。佩兰、藿香、艾叶各30克煮水后泡脚，可祛湿、助眠。

穴位按摩。推荐穴位：丰隆、足三里、内关，每穴按摩3分钟至5分钟，每日一次。

养生堂

药膳养生

芒种时节，养生重在“清”“化”“养”“防”，即清暑热、化湿浊、养心神、防暑伤阳。此时需顺应天时顺应芒种“湿热当令”之特点，巧用药食同源之食材，调和身心，助清热祛湿、健脾养心，安然度夏。为此，潍坊市中医医院临床营养科主任张永超为市民介绍了一些养生建议和药膳食谱。

养生建议

清暑解热，生津止渴。芒种暑热之气尤盛，易耗气伤津。饮食当以清淡、易消化、富含水分者为佳。绿豆、荷叶、莲子、西瓜翠衣（西瓜皮）等，性凉，味甘淡，能有效清解暑热，补充津液。炎炎夏日，来一碗冰镇绿豆汤（常温饮用更佳）或一杯淡竹叶茶再合适不过了。

健脾祛湿，化解湿困。仲夏湿气弥漫，易困阻脾胃，导致腹胀、便溏、身重不爽。此时需强化脾胃运化水湿之力。薏米、赤小豆、白扁豆、茯苓、山药等，能起到助脾运化、驱逐体内湿浊的功效。

养心宁神，解乏增力。暑热易扰心神，加之人们劳作繁忙，易致心烦失眠、精神萎靡。因此养心安神、益气解乏尤为重要。百合、莲子、麦冬、西洋参（或太子参）等，能清心火、养心阴、补气力。午后食一盏百合莲子羹，或含服几片西洋参，有助于恢复精力，安定心神。

适度温补，防暑伤阳。芒种后，虽暑热难耐，但切忌过度贪凉。食用大量冷饮、久处空调低温环境，易损伤脾胃

及卫表阳气，反致不适。可适量食用性平或微温的食材，如生姜、大枣、鸡肉（如乌鸡）等，温中护阳。例如晨起一杯姜枣茶，可温煦中焦。

药膳食谱

1.金银花薄荷甘草茶

材料：金银花5克，薄荷叶3克，甘草2片。

做法：将金银花、薄荷叶洗净，与甘草一同放入沸水中冲泡，加盖焖10分钟，滤渣后加冰糖调味即可饮用。

功效：清热解暑。金银花清热解毒，薄荷疏风散热，甘草调和益气，适合芒种暑热烦渴、咽喉肿痛者。

2.黄瓜百合拌海带

材料：黄瓜1根（拍扁切段），鲜百合50克，泡发海带丝100克，香醋2勺，蒜末10克，芝麻油少许，白糖半勺。

做法：百合焯水沥干，海带丝焯熟过凉；所有食材混合，淋调料拌匀即可。

功效：清热利湿。黄瓜解暑生津，百合润肺安神，海带软坚利水，适合芒种湿热缠身、水肿烦渴等症状。

3.赤小豆薏米冬瓜盅

材料：赤小豆30克，薏米30克，冬瓜500克（切块），干贝10克（泡发），姜片5克，盐适量，白胡椒粉少许。

做法：将赤小豆、薏米提前浸泡2小时；冬瓜挖出部分瓢作盅，放入赤小豆、薏米、干贝、姜片，隔水蒸40分钟，加盐、胡椒粉调味。

功效：祛湿清热。赤小豆利尿消肿，薏米健脾祛湿，冬瓜清热解暑，干贝滋阴补肾，适合芒种湿热体质者。

情志调养

芒种时节，地面阳热已满，气血旺于心经，心火容易亢盛，产生心烦、心悸、失眠、多梦等症状。此时养生重在调养精神，使自己保持轻松愉快的心情，忌恼怒、忧郁，可使气机得以宣畅、通泄得以自如。为此，潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇从以下五个方面为市民支招。

要宣泄

宣泄不是找人吵架，而是说出心中的烦恼。应多与外界交流、多和家人聊天，获得情感支持、减轻心理负担。

多活动

做一些自己喜欢的体育运动，把心里的“火”发散出来。可选择游泳、跑步等运动，不仅可以增强耐热能力，而且有利于疏解内心压力。

自我放松

经常听听舒缓的轻音乐，或静坐沉思，闭上眼睛想象森林、蓝天、大海、雪景等可以让人感到凉爽的情境；或寄情于山水之间，宁静的自然情景可以更好地调节情绪。

工作有计划

顺应夏季昼长夜短的特点，及时调整自己的工作计划和节奏，适当减缓速度，并留有一定余地。依照明确的安排平静、有计划地进行工作，可有效减轻焦虑现象。

多点幽默

幽默是一种高级的心理防御形式，用幽默来化解困境、转移内心不快，可以维持心理平衡。也许几句“笑话”“妙语”，就能使心中的忧虑、怒火烟消云散，也能帮助我们更轻松地面面对挑战。