

大暑养生 可从五方面做起

大暑是夏季最后一个节气，也是一年中阳气最盛的时期。此时正值三伏天的中伏前后，高温天气持续，暑热难消。同时，雨水增多使得“湿热交蒸”现象达到全年顶峰。大暑节气怎么养生？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。



□本报记者 王路欣

1 合理起居

中医强调，起居作息应顺应自然界的阴阳变化。大暑时节，昼长夜短，阳气最为旺盛，可适当晚睡早起，但入睡不宜超过23时，以免损耗阳气。同时，由于天气炎热，人体易疲劳，11时-13时是心经当令之时，此时午休30分钟-1小时，既能养心安神，又可缓解疲劳，为下午的工作活动储备精力。需要注意的是，午休时避免直吹空调或风扇，以防风寒入侵，诱发面瘫或骨关节疾病。此外，正午时分尽量避免户外活动，可在早晨或傍晚进行太极拳、八段锦、散步等较为舒缓的运动。

2 祛湿化浊

时值大暑，外界之湿浊易引动体内之湿浊而导致疾病的发生，湿浊之邪，其性重浊黏腻，易阻碍气机，影响脾胃运化，常见大便不爽、头重如裹、胸闷气短等。

如何祛除湿浊之邪？中医学认为“祛湿不利小便，非其治也”，淡渗利湿是祛湿的关键，此外还有健脾化湿、芳香化浊等方法，常用中药有茯苓、猪苓、泽泻、山药、佩兰等，可制成香囊置于室内或随身佩戴。饮食方面以健脾化湿为主，可食用谷物、莲子、山药、薏米、茯苓、白扁豆等食物。

3 清热养阴

大暑时节，人体新陈代谢旺盛，出汗增多，体力消耗较大。中医学认为出汗过多，不仅伤津，而且耗气，容易出现全身乏力、食欲不振、精神萎靡等症状，严重者还可出现头晕、胸闷、恶心等，此时清热消暑、养阴生津尤为重要，除了多喝水以外，日常饮食中可适当增加甘凉食物以及益气养阴类食物，如牛奶及性凉性平的鸭肉、甲鱼、鸽肉等。

此外，饮食还应注意清化暑热，可食用绿豆汤、苦瓜等凉性食物。但需要注意的是，脾虚湿盛人群不宜食用寒凉食

物，以免损伤脾胃，加重内湿。此外，绿豆有解毒功效，如果近期在服用中药，不宜同时饮用绿豆汤。

4 顺时调理

“冬病夏治”是中医的特色疗法之一，依据“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，利用夏季人体阳气最为旺盛之际，通过穴位贴敷、艾灸、拔罐等方法，治疗或预防一些冬季容易发作或加重的虚寒性疾病，如哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、虚寒性胃痛、关节疼痛等。大暑处在三伏天的中伏前后，是冬病夏治的黄金时期，此时人体毛孔张开，气血运行通畅，药物更容易被吸收，达到事半功倍的效果。如果您有相关的健康困扰，不妨抓住这个时机，到医院的中医科咨询就诊，进行系统调理。

5 穴位按摩

阴陵泉穴（健脾祛湿要穴）

阴陵泉穴位于小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间，是脾经的合穴。用拇指指腹按揉阴陵泉穴，左右各进行3分钟-5分钟，能起到健脾利湿、通利水道的作用，还可以治疗津液代谢的疾病和局部病症，如腹泻、水肿、黄疸、膝痛等。

极泉穴（清心通络要穴）

极泉穴位于腋窝中央、腋动脉搏动处。按揉或者拨动此穴3分钟-5分钟，一天两次，可以疏通经络、调理睡眠和改善心脏不适。

消暑生津 试试三款药膳

眼下正值大暑酷热难耐之际，更需精心调养，顺应大暑“酷暑夹湿”之特点，应善用药食同源之材，清暑热、化湿浊、养心气，安然度伏。大暑后如何通过饮食调理？记者采访了潍坊市市中医院临床营养科主任张永超。

□本报记者 王路欣

养生原则

清热解暑，益气生津

酷暑汗多，气随津泄，宜食清淡多汁之品。鲜芦根、淡竹叶、西瓜翠衣等可解暑生津；鸭肉、鲫鱼性凉补虚，为伏天补充优质蛋白较好食物。

健脾化湿，运化中焦

湿困脾土则腹胀身重。薏米、赤小豆、藿香、紫苏叶等芳香化湿之品，可醒脾开胃。忌贪凉伤脾，晨起后饮用少量温姜水可护中阳。

温养内守，防暑伤阳

“阳气盛于外而虚于内”，适量食用温阳食材，如生姜、鸡肉，可平衡体内寒凉。民间“晒伏姜”“吃伏羊”习俗，正是借阳气驱体内沉寒。

药膳推荐

金银花淡竹叶饮

材料：金银花5克，淡竹叶3克，甘草两片，冰糖适量。

做法：所有材料洗净，沸水冲泡10分钟，滤渣后加冰糖调味。

功效：清暑解毒。金银花清热解暑，淡竹叶利尿除烦，甘草调和益气，缓解大暑高热烦渴。

莼菜茭白拌鱼丝

材料：鲜莼菜100克（焯水），茭白150克（切丝焯熟），龙利鱼柳100克（蒸熟撕丝），姜汁1勺，山茶油1勺，盐少许，淀粉适量。

做法：鲜莼菜、茭白、鱼丝混合，热锅倒入姜汁、盐、山茶油及两勺水煮沸，淀粉水勾芡后淋于食材上拌匀。

功效：清热利水。鲜莼菜清热利湿，茭白解暑除烦，龙利鱼补气健脾，适合大暑脾虚水肿者。

玉竹百合烩里脊

材料：玉竹15克（提前浸泡30分钟切片），鲜百合80克，猪里脊肉200克（切薄片），鲜山药100克（切薄片），枸杞10克，生抽、料酒各半勺，淀粉1茶匙，芝麻油少许，盐适量，高汤或者清水400毫升。

做法：猪里脊肉用料酒、生抽、淀粉抓匀腌制10分钟；高汤煮沸，加入玉竹片、山药片，中小火煮10分钟；放入腌好的肉片滑散，煮至肉片变白；加入鲜百合、枸杞煮3分钟；加盐调味，滴入芝麻油即可关火。

功效：滋阴润燥。玉竹养阴润燥，百合清心安神，猪里脊肉滋阴润燥、补中益气，山药补脾养胃、生津益肺。可缓解因大暑酷热、耗气伤阴导致的口干咽燥、虚烦不眠、神疲乏力等症，尤适阴虚体质或汗多者。

暑热易烦躁 这样调节情志

□本报记者 王路欣

“苦夏难熬”，人的情绪也在不知不觉中变得烦躁起来，可能会因为一件小事就火冒三丈。那么，如何调整情志呢？对此，潍坊市精神卫生中心主任徐小勇从五个方面给出建议。

●调整工作计划

夏天很多人一天中情绪波动很大，比如上午头脑昏沉，傍晚大脑较清醒等。可适当调整工作安排，把写方案、做报表等需要精确思考的工作留到傍晚。

●加强锻炼

很多人一到夏天就特别在意自己身材等，一旦发现自己长胖了就很恼火。对此，加强锻炼也许是最好的办法，可以多跑步、游泳、打球等，给自己“正在控制体重”的暗示，即使没有真的减肥，运动也会让人快乐。

●按时睡觉

失眠会影响情绪。最好坚持每天按时上床睡觉，保证7小时-9小时睡眠，让自己的生物钟尽早调整到“大暑-夏时制”。

●应对生活变化

对很多人来说，大暑节气正值孩子暑期，会增加很多琐事，让人心烦。不妨“给生活加点料”，巧妙化解生活的烦恼，比如听听相声、抽时间陪孩子露营等。

●多与朋友交流

大暑节气，不妨约上朋友，找个地方乘凉，一起聊聊天，帮自己分散注意力，忘记天热的烦恼。

