

【科普】夏至养生，当养心除湿

台州市立医院 2023-06-21 14:12 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



症状。

此时要格外注意饮食、情志相关的调护，**夏至养生，养心除湿是关键。**

夏至饮食

夏至时节的饮食宜软柔清淡而略带苦酸。清淡的食物可提振食欲，有利于消化吸收；苦味深入人心，能清解炎热，兼降内火；酸味食物具有生津、止渴、开胃、敛汗的作用。

一日三餐中，建议可以适当多吃粳米、红米、绿豆、扁豆、大麦、小麦、粟米、薏苡仁等甘淡平补之物，以及杨梅、西瓜、李子、黄瓜、丝瓜、冬瓜等应季瓜果蔬菜。

依据“**春夏养阳**”的准则，夏天饮食，“过度辛热，助阳生热，耗伤气津；过度寒性，助湿生痰，困脾伤阳”。

总之，饮食搭配应低盐、低脂肪，饮食烹饪和炮制时不宜加入过咸、辛辣刺激、甜而滋腻的调味品。适当多吃粗粮，不宜过多服用热或寒性食物、膏粱肥甘或滋补之品，**切忌贪凉而暴食冷饮。**

推荐两款食疗方

01 砂仁薏米山药粥

取砂仁5克、薏米30克、山药30克、大米100克，洗净入锅，小火煮成粥，即可食用。

此粥有健脾祛湿的功效。

02 西瓜皮大枣汤

将大枣10个与1升水一起熬煮。煮沸后，再放入西瓜皮100克一起熬煮。放凉饮用，一日数次。

此汤代茶饮有健脾消暑的功效。



心 神 调 养

夏属火，与心相应，应重视心神的调养。若心神得养、神气充足，则人体的机能旺盛而协调；若神气涣散，则损坏人体的机能。所以，**大家应保持心情舒畅。**

夏至养生宜注意这五点

01

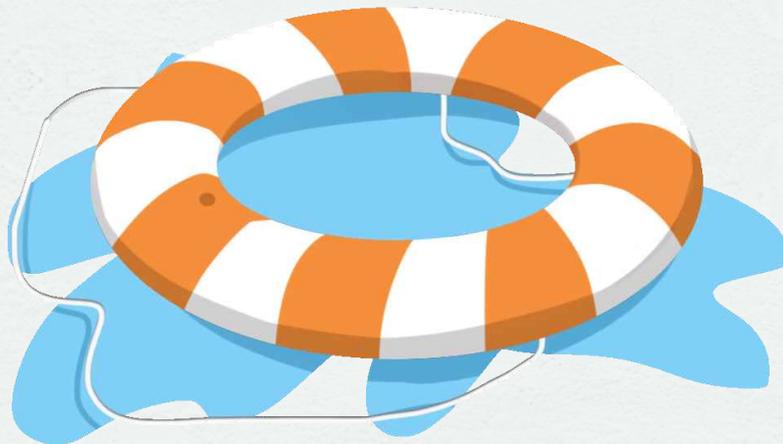
百毒之月，防疫防病

农历五月常被称为“百毒之月”，蚊虫大量滋生，容易传播疾病。由于气温升高、潮湿闷热，极易引起传染性疾病，如腮腺炎、手足口病、痢疾等，所以**要注意增强体质，饮食卫生，防范疾病的发生。**

02

养神当时，运动适度

夏天与心相应，养生重在养神。适当户外活动，享受自然气息；清除消极心态，保持愉悦心情。根据个人兴趣，选择游泳、慢跑、太极、散步、打球等，应避免过于剧烈的运动，“心静则自然凉”。

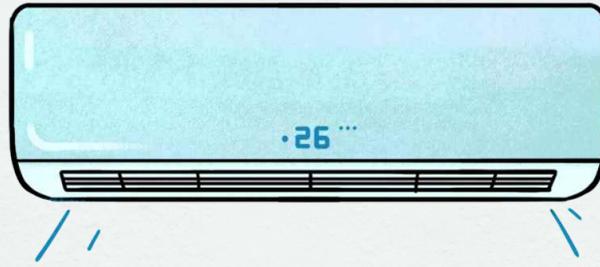


03

慎用空调，预防伤风

夏天易患感冒，即“热伤风”，常见有流涕、鼻塞、打喷嚏，有时还出现发热、头痛、呕吐、腹泻等症状。

室内空调温度不要过低，以26~27℃为宜，入睡时还应再高1~2℃。要注意，大汗淋漓时不能马上进入空调房间，要先将身上的汗擦干净。



04

健脾祛湿，安然度夏

俗话说“芒种夏至天，行走要人牵”，因炎热而湿气重，易感四肢困乏，精神不振。夏至季节，天气炎热，湿浊偏盛，尤其需**重视健脾祛湿**。

切莫过度劳累、久坐少动、久思忧虑、过食生冷肥甘，如此则自然安度夏天。

05

因势利导，综合调理

夏至养生可以通过食疗、药物口服等方法进行。还可采用中医外治法，如中药泡脚、艾灸、刮痧、穴位贴敷等。

夏天阳气旺盛之季，可选以温性药物，加以温热的刺激，因势利导，以阳养阳，综合调理。



供稿 | 中医科 李斌斌
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 谢红东 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越