

# 夏季养生这样喝茶

二十四节气

立夏

5月5日迎来立夏节气。立夏后气温升高明显,人体容易出汗、耗气,进而出现体虚乏力、食欲下降、心烦气躁等症状。此时节的养生注重清热解暑、养心健脾、生津祛湿,适当喝点养生茶是一种不错的选择。主任医师王晓丽提醒立夏养生要注意4个要点,并推荐了几款适合立夏后的养生茶饮方。

## 保持心情舒畅

一年四季中,夏天属火,火气通于心,故夏季与心气相通,人们易感到烦躁不安,易出现失眠、口腔溃疡等上火症状。立夏养生,首先要养心,要顺应节气变化,保养心脏。要尽量做到戒躁戒怒,切忌大喜大悲,要保持精神安静,心志安闲,心情舒畅。

## 慢节奏地做有氧运动

立夏以后,气温渐升,人体易出汗,汗为心之液,若此时再剧烈运动,容易造成机体缺水,故应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动,并在运动后适当饮温水,补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时,以减少心脏负荷,防止心肌缺血发作。

## 饮食需适量增酸

立夏时节,饮食上宜清淡,多补水,多吃易消化、富含维生素的食物。酸味食物有助于增强脾胃的消化功能,具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。

## 适当增加午休时间

立夏后,天亮得越来越早,人们起得早,而晚上相对睡得晚,易造成睡眠不足,所以要适当增加午休时间。午睡时间要因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长会让人感觉没有精神。对中午不能午休的上班族来说,午间时分可以听听音乐或闭目养神30分钟。

## 养生茶饮方

### 清心解暑茶

**材料及做法:**菊花3克、金银花3克、薄荷叶2克、甘草2片,冰糖适量。将所有材料用沸水冲泡,加盖焖5分钟,代茶饮用。

**功效:**清热降火、疏散风热,可缓解夏季口干舌燥、目赤心烦。适合易上火、咽喉肿痛、暑热烦躁者。

### 养心安神茶

**材料及做法:**莲子心2克、麦冬5克、酸枣仁3克、百合5克。将材料洗净后加水煮沸,再转小火煮10分钟,滤渣饮用。

**功效:**清心除烦、滋阴安神,可改善夏季失眠、多梦、焦虑。适合心火旺、睡眠浅、情绪易波动者。

### 健脾祛湿茶

**材料及做法:**陈皮3克、茯苓5克、炒薏米10克、荷叶3克。将薏米和茯苓提前浸泡30分钟,加陈皮、荷叶煮15分钟,代茶饮用。

**功效:**健脾利湿、消暑化滞,可缓解夏季食欲缺乏、肢体困重。适合夏天湿气重、舌苔厚腻、腹胀者。

### 生津酸梅汤

**材料及做法:**乌梅15克、山楂干10克、甘草3克、桂花1克,冰糖适量。将材料(除桂花外)加水煮30分钟,关火前加桂花焖5分钟,冷藏后饮用更佳。

**功效:**生津止渴、开胃消食,可预防夏季汗多伤阴。适合口干舌燥、食欲不佳、易出汗者。

### 益气养阴茶

**材料及做法:**黄芪5克、西洋参3克、枸杞5克、红枣2颗(去核)。将材料用沸水冲泡或小火煮15分钟后饮用,可反复冲泡。

**功效:**益气养阴、增强体质,可缓解夏季乏力、气短。适合体虚多汗、易疲劳、气阴两虚者。

### 白茅根冰糖茶

**材料及做法:**取白茅根一扎,冰糖适量,泡水代茶饮。

**功效:**清心除烦,利尿养阴。适合夏季心烦口渴、尿赤尿少者。



(CFP)

### 小贴士

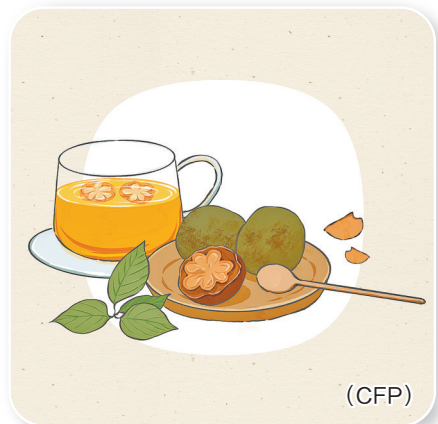
## 喝养生茶注意事项

体质偏寒者(怕冷、容易腹泻)慎用菊花、金银花等寒凉药材。

孕妇及特殊人群饮用代茶饮前建议先咨询中医师。

养生茶饮宜温热或常温饮用,避免冰镇后饮用,以免伤脾胃。

(刘威)



(CFP)



LE HUO  
LE HUO