

二十四节气

# 小满到 健脾养心巧度夏

明日是小满节气。作为夏季第二个节气，小满预示着闷热、潮湿的天气即将到来。此时湿热之气渐盛，我们需做好“防热祛湿”的准备，坚持做到健脾利湿、清心消暑。那么，小满时节具体该如何养生呢？来听副主任医师吴晓晶的专业建议。

## 皮肤病重点防

小满过后，空气潮湿往往会很明显，中医称之为“湿邪”，各种皮肤病，如脚气、湿疹、汗斑、足癣等容易发生，日常要注意防范。

## 饮食健脾祛湿

小满时节，气温升高同时雨量增多。因此，该节气养生应以除暑湿为主。薏仁、红豆、绿豆都是健脾祛湿的佳品。同时，夏季上市的一些时令蔬果也是健脾祛湿的好选择，如冬瓜、丝瓜、西瓜、西红柿等，大家可以适当多吃些。尽量避免吃甜、凉、油腻的食物，以免加重肠胃负担。

## 适当运动可排湿

夏天坚持适量运动，比如跑步、游泳、太极等有助气血循环、促进水分代谢，可加速湿气排出体外。

## 艾灸调理保健

想要祛湿，日常可以在家用艾灸调理，主要选择以健脾祛湿为主的穴位，如中脘、足三里、阴陵泉、曲池、大椎、合谷、内庭、脾俞、肾俞、承山、神阙、关元、中极等。

## 适当吃温性食物

夏天虽然炎热，但大家还是要少吃冷饮，不要过度吹空调，以免损伤脾胃阳气。对于阳虚体质的人群，夏天可适当吃一些温性的食物，来温补体内耗损的脾胃阳气，可以多吃益气温阳的食物，如大枣、胡桃仁等。

进补方面，夏天应以温通为主，而非温补，不吃或少吃性温性热的食物，如鸽肉、鹿肉、鲑鱼、榴莲、荔枝等。

## 多喝温开水

夏天要多饮水，且以温开水为宜，可促进新陈代谢、内热的排出。最好不要用饮料代替温开水，尤其是甜品饮料可生热生痰，会加重内热。

## 适当午睡别熬夜

为了顺应夏季阴阳消长的规律，小满过后应调整为晚睡早起，适度晚睡，但不宜晚于23点；同时适当增加午睡时间，可于中午气温最高的时段休息15~30分钟，从而保证充足的睡眠。

## 保持情绪舒畅

在闷热的夏季里，人们易感到烦躁不安，所以养生就要做到戒怒戒躁，忌大喜大怒，应保持精神安定、情志开怀、心情舒畅、安闲自乐。

## 还要防心火

小满过后天气日渐炎热，人们很容易出现口舌生疮、小便色黄、心悸失眠等心火旺盛的表现。这时，可以用一些常见的中药煮水当茶喝，例如金银花、莲叶等。  
(刘威)

### 小贴士

### 祛湿食疗茶饮方

#### ● 薏米赤小豆汤

做法：薏米30克~50克、赤小豆30克~50克，将薏米、赤小豆用清水洗净，放进汤煲内，煲一个小时。

功效：可健脾利湿，尤适宜湿久化热、口苦、舌苔黄腻者。

#### ● 陈皮荷叶茶

做法：干荷叶10克、干山楂20克、薏米10克、陈皮10克，用开水冲泡或稍加煎煮均可，饮用时可添加少许冰糖。

功效：此茶可理脾调胃、健脾利湿。

#### ● 薏仁茶

做法：炒薏仁10克、鲜荷叶5克、山楂5克，加200毫升水略微煎煮后即可饮用。

功效：具有健脾利湿、湿肠止泻的功效。

#### ● 荷叶山楂茶

做法：干荷叶5克、干山楂5克、陈皮3克，同时放进茶缸内，用沸水冲泡15分钟，加适量糖调味，代茶饮。

功效：可清热化浊、理气开胃，适合湿热内阻、食欲欠佳之人饮用。  
(早宗)



(CFP)



(CFP)

LE HUO

LE HUO

