

二十四节气

芒种

6月5日将迎来芒种节气,这是夏季的第三个节气,预示着盛夏大幕即将开启。此时雨量增多、气温上升、空气变得潮湿、天气闷热。芒种时节属于“长夏”范畴,养生要注意防暑降温、健脾祛湿、清心降火。对此,副主任医师吴晓晶给出了芒种养生的一些要点。

芒种到,养生手册请收好

吃对苦 睡好觉 粥里加点料

○ 饮食上宜健脾利湿

芒种时节,人的身体特点是消化功能相对较弱,易于暑湿困脾。所以在饮食上宜健脾利湿,应该多吃能祛暑益气、生津止渴的食物。日常尽量多进食易消化的食物,大鱼大肉类少吃为妙。

○ 适当吃点苦味食物

夏季炎热,许多人胃口不好,消化功能降低,也可适量吃些苦味食物,如苦瓜、芥蓝、荞麦、生菜等。因为苦味的食物多具有清热解毒的作用,同时淡淡的苦味还能增进食欲。

○ 天热适合吃些酸

夏天炎热,人们动不动就出汗,容易丢失体内津液,可以适当吃点酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、葡萄、山楂、菠萝、猕猴桃等。这些酸味食物能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多引起的耗气伤阴,又能生津解渴、健胃消食。

○ 睡好子午觉防打盹

芒种时节,气温升高,空气中的湿度增加,很多人会出现疲惫乏力、困倦等症状,俗称“夏打盹”。此节气起居养生要重视睡子午觉。子时是指晚上11:00至次日凌晨1:00,子时睡觉最能养阴,睡眠效果也最佳。午时是指中午11:00~1:00,午时睡觉,有利于人体养阳。

○ 对抗湿热多喝粥

芒种节气后,湿热将成为天气的主旋律。夏季人体流汗多,喝粥可以补充人体流失的水分,同时可对抗湿热。绿豆粥、荷叶粥等,清热降火的功效较为突出,适合大多数人食用。



○ 拔罐可祛湿

芒种节气养生重在防暑、防湿。拔罐可以祛湿、疏通经络、行气活血、消肿止痛,具有调整人体阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,从而达到扶正祛邪的目的。

○ 保持心平气和

夏季心阳最旺,此时最适合养心。俗话说“心静自然凉”,越是天热越要心静,尽量保持心平气和,使心神得养。缓解烦躁心情也可以采用静坐的方式。还可选择一些药食同源,具有清心降火、养心安神效果的食物,如茯苓、麦冬、菊花、金银花、莲子、百合、小米、冬瓜等。

○ 出汗多了补点钾

夏季人体出汗多,钾元素流失快。当人体缺钾时,会出现疲乏无力等症状,甚至可能影响心跳。以下这些食物是补钾的“好帮手”:粮食中,荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高;水果中香蕉含钾元素较高;含钾元素较高的蔬菜包括菠菜、苋菜、香菜、油菜、芹菜、大葱、土豆、鲜豌豆、毛豆等。(银婉)

清暑茶饮方

★酸梅汤

乌梅、陈皮、山楂、冰糖、桂花适量。锅内加水煮沸,放入所有食材,大火烧开,小火慢炖30分钟。有清热解暑、泻火除烦、提神醒脑的作用。

★薄荷五豆汤

绿豆、赤小豆、黄豆、黑豆、白扁豆各20克,薄荷5克。以上五豆清洗浸泡后加水适量,大火煮沸后,小火续煮1小时左右,加入薄荷再煮5分钟,放温后代茶饮。可解暑利湿、健脾益肾。

★三叶茶

荷叶、竹叶、薄荷叶,可以三叶合泡(每种3~5克)或者任选其中的一种(荷叶、竹叶用5~10克,薄荷叶5克即可)泡茶喝。有较好的清心火、养心和消暑的作用。(刘威)

LE HUO

LE HUO

