

# 夏至养生:从心到身 顺和阴阳



6月21日,迎来二十四节气中的——夏至。夏至是盛夏的起点,此时尽管天气炎热,但大自然的阴气已开始生长,故此阶段养生保健既要注意保护阳气,也要静心养阴,更要顺应阴阳的变化特点,使阴阳两气相顺接。



## 1 消暑降温忌贪凉

夏至时节,天气炎热,人体阳气的特点是阳盛于外,聚集于体表向外发散,体内的阳气相对较少,此时寒湿反而容易内侵,损伤人体阳气。

因此,空调开放温度不要过低,不要对着风口,必要时加披一

件薄衫。洗浴时不要用冷水,夜间睡觉忌贪凉,喜欢用凉席的尤其要注意。

若感染风寒,可饮热姜汤;或用淡豆豉15克+大葱白三根,共水煮,水开后5分钟关火,频服代茶饮,第二天症状就会消失。

## 2 晚睡早起加午睡

夏至起居要顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起,尽量保持每天7小时左右的睡眠时间。

午睡是夏季养生保健的重

要方法,既能补偿夜间睡眠的不足,又能顺应人体生理特点的养护需要。

午睡时间不宜过长,一般以30-60分钟为宜。

## 3 运动和缓别大汗

夏至运动注意避开烈日当空时,宜选择清晨或傍晚,在空旷、空气清新的地方。

运动方式可以选择散步、慢跑,或者太极拳、八段锦、五禽戏

等传统健身气功,运动不可太剧烈,不可大汗淋漓。汗后要及时补充水分和电解质,可饮用淡盐水或绿豆汤,不可短时间大量饮用凉开水。

## 4 夏至按摩巧养心

### 点按极泉穴

此穴位于上臂外展,在腋窝正中,动脉搏动处。以拇指指尖点按极泉穴2-3分钟,以微感胀痛为宜。

**功效:**经常按摩此穴,能起到温通心阳的作用,也可促进新陈代谢。

### 揉按期门穴

坐位或者仰卧位,自乳头垂直向下摸两个肋间隙,按压有酸胀感,即为此穴。用双手拇指按揉期门穴36次,力度要适中。

**功效:**期门穴是人体足厥阴肝经上的主要穴道之一,经常按摩此穴,可疏肝理气、排毒解热。

高继明

## 延伸阅读

### 盛夏8种时令食物

**苦瓜——清热解暑,降火必备**

中医认为,苦味食物具有清热泻火的作用,可以适量食用苦瓜、芹菜等苦味食物,以辅助清热解暑。

**绿豆——解毒消暑,煮汤超赞**

夏至时节喝绿豆汤,可以有效预防中暑,同时帮助排毒养颜。

**西瓜——利尿消肿,清热解暑**

西瓜皮具有利尿消肿、清热解暑的功效。将西瓜皮切丝,与瘦肉同炒,能起到养生保健的作用。

**菊花——清肝明目,祛风散热**

用菊花泡茶,能有效缓解夏季的干燥和炎热。还可以搭配枸杞一起泡,效果更佳。

**百合——润肺止咳,清心安神**

将百合与大米一起煮粥,既美味又营养,适合夏季食用。

**冬瓜——清热解暑,祛湿解暑**

冬瓜炖排骨,营养美味,夏至时节,食欲不佳,可开胃促进食欲。

**鸭肉——滋阴益气,清补佳品**

沙参玉竹老鸭汤可增进食欲,滋阴清热,苦夏食欲缺乏者尤宜。

**生姜——驱寒暖胃,冬病夏治**

生姜红枣汤,能补中益气、养血生津、暖脾胃。任敏

## 肠道越干净越长寿

肠道是人体重要的营养消化吸收器官、排毒器官和免疫器官。如果肠道变“脏”,不仅会让皮肤变得暗沉、容易长斑,还可能诱发结肠癌、心脑血管疾病。爱护肠道健康,别做这几件事:

**吃得太油腻** 长期高油、高脂饮食,吃太多肉,植物类食物摄入少,都会导致肠道中坏细菌增多、好细菌减少,使肠道产生的毒素增加,保护能力下降。

**缺乏运动** 长期缺乏锻炼会导致食欲减退、胃动力不足,

易诱发胃、结直肠炎症和肿瘤。每周至少坚持运动5天,每天至少30分钟。

**喝水太少** 大肠的基本功能是回收粪便中的水分,身体越缺水,粪便越干燥,便秘越严重,每天应保证喝水2000毫升左右。

**乱补保健品** 长期使用单一益生元,不利于肠道长期健康。一般情况下,从食物中可以摄取足够的膳食纤维,如确实存在菌群紊乱问题,应先咨询医生,遵医嘱服用膳食纤维补充剂。  
陈海笑

## 手劲大小可能比血压还重要

有的人会把手没劲归咎于年纪大了,但研究发现,手没劲可能是身体发出的求救信号。

用手抓握,虽然是一个简单的动作,但它需要手臂、肩部乃至人体核心肌群的协同配合,如果全身肌肉量充足、功能良好,握力自然不会太差。因此,握力变小,可以预测骨折、跌倒和营养不良的风险。不仅如此,手劲大小还能反映认知功能,预测心血管疾病风险和寿命! 数据分析显示,在中老年人群中,握力越强,认知功能评

分就越高。

握力可以通过锻炼来改善。

第一种训练是指尖对捏,用大拇指指尖依次与其余四指的指尖用力对捏,保持5秒,每只手重复5-10次。

第二种训练需要一个网球、压力球或者握力圈,用力抓紧,保持几秒再放松,可以逐渐减少抓握的手指数量,加大训练强度。

第三种训练是使用握力器锻炼,根据自身情况逐渐调节增大阻力。  
刘健