

节气养生——立夏（二）



一、夜卧早起，适当午睡

古人讲要“夜卧早起”，就是说在夏天，我们要根据天地变化的情况来调整作息时间，可以晚点睡，早点起。古人会顺应“夏长”的大势，趁着好天时，尽情耕作。

夜间睡眠时间减少，午后可能出现疲乏现象，因此可在午间小憩一会儿，养足精神。

中医强调要中正平和，不走极端。夏季五脏转“心”，正午（中午11点到1点）是属于气血循行心经为旺盛的时候，阴阳各自发展到极限。

二、饮食清淡，切勿贪凉

在饮食上，要把握“春夏养阳”的原则，选择温补阳气、有辛味升发的食物，如生姜、韭菜、大蒜、芥末等；还可选择去湿的食物如淮山药、芡实、赤小豆等，以去除身体内湿气。注意补充蛋白质，可选择鱼类、肉类，可以多吃豆类，选择深色蔬菜补充维生素。

随着气温升高、天气炎热，人的脾胃消化功能将开始减弱，故此时饮食应当清淡易消化为主，注意营养搭配，要少吃生食，少喝清凉饮料，避免寒凉伤阳气，同时用甜食养脾气，以达到养脾的目的。

夏季可以适当补充苦味蔬菜，如苦瓜、苦菜、苦瓜叶等，用带苦味的食物养心清热。

同时，切勿因为气温升高而过于贪凉，尤其是肺脾虚寒的人，不宜进食太多生冷寒凉的食物。

三、适当运动，戒骄戒怒

立夏之后，心火渐升，容易焦躁烦怒，平时要注意戒骄戒怒，静养心神，使情绪上保持舒畅、愉悦。

这时候要走出去户外，汲取自然界的阳气，让自己运动起来，也是一个激发机体阳气的过程。

可在早晨不太炎热的时候进行适当的运动，如散步、慢跑、太极拳、五禽戏等，不建议剧烈运动，以防汗出太过，损伤心阳。

四、调理情志，神清气和

立夏时节天气渐热，“暑易伤心”，高温天气易使人“心躁”。

因此，应戒怒戒躁，保持神清气和、心情舒畅，通泄自如，以免伤心、伤身、伤神。保持淡泊宁静的心境，避免心火内生，对夏季养生极为重要。

调情志的方法：

- 1、每天安排时间静坐冥想，是修心的好方法。
- 2、立夏时节可多做些偏“静”的事情，比如练字、下棋、钓鱼、养花等等，调节精神，保持心情舒畅。
- 3、炎热的天气难免使人心情烦躁，但这时若能保持笑口常开，恬淡虚无，不仅有利于改善血管功能，还能协调人体各脏器，使其保持正常状态。

注意：此时节，老年人要注意养生。老年人发火生气容易引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况，甚至因此而发生猝死。所以，在春夏之交要顺应天气的变化，做好自我调节，重点关注心脏保养，避免气血淤积，预防心脏病发作。

