

节气养生——小满（二）

健康中国



小满节气代表着我国北方地区麦类等夏季成熟的作物，它们的籽粒已开始饱满，但还没有达到成熟的状态，所以叫小满。

《月令七十二候集解》中提到：“四月中，小满者，物致于此小得盈满”，而南方地区对于小满节气有着不一样的解读。“小满不满，干断田坎”“小满不满，芒种不管”等，是将“满”用来形容雨水的盈缺，指的是如果经过了整个小满节气，田里没有蓄满水的话，那么就有可能造成干旱，而且芒种节气时，也无法栽插水稻。

从这些描述中可以看出，小满节气前后，我国普遍的气候特点是温度升高、雨量增加。此时，养生方面我们又有哪些需要注意的呢？

调起居



小满过后，气温逐渐升高，昼夜温差并不像之前那么大，但相对来说，早晚仍比中午凉爽一些。同时，白昼的时间逐渐加长，日出提前、日落延后，所以这时候的作息时间应顺应自然界的變化，早些起床，晚些入睡。

需要提醒大家的是，所谓的晚些入睡只是相对春季而言，并不是说熬夜才是夏季养生重点。夜间的睡眠是为了身体各个器官和功能得到休整和恢复，所以保证充足的睡眠还是十分必要的。如果夜间的总体睡眠时间较短，不足6个小时，或者睡醒后并没有神清气爽的感觉，那么可以在中午适当小憩一会儿，既能躲避炎热的天气，又可以安神养心，使身体充分休息。

适运动

随着气温的升高，很多人开始了运动锻炼。夏季的运动时间最好选择在清晨或傍晚气温相对凉爽时进行。而场地的选择以公园、河湖水边、庭院等空气新鲜处为佳。

对于蛰伏了一个冬季，春季才开始锻炼的人群或者是老年人来说，夏季适合的锻炼项目以散步、慢跑、做广播操为好。而对于既往就有规律的运动习惯，身体相对较好的人群来说，也可以选择爬山、森林徒步或者游泳等，既可以锻炼身体，又不会过度燥热的运动方式。

不过需要注意的是，小满前后，自然界阳气虽然还没有达到最高点，但仍要注意不要太过剧烈的运动，以免汗出过多，导致阳气随汗液而泻。这不仅损伤人体阴液，也耗损心阳。如果不可避免出汗过多时，应适当饮用功能饮料或绿豆汤，来补充水分及丢失的电解质，切不可大量饮用凉开水，以免造成水分过多而导致电解质稀释、降低的情况。