

节气养生——芒种（一）

健康中国



芒种是夏季的第三个节气，芒种的到来标志着仲夏时节正式开始。

芒种有两重含义：一是表示从即日起气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大，适宜种植晚稻等谷类作物。二是标志着新一轮农忙开始，此时既是南方插秧的忙碌时节，又是北方夏熟作物麦子收获之时，故民间又将芒种称作“忙种”。

芒种分三候

一候螳螂生，二候鷓始鸣，三候反舌无声

芒种时节，炎夏到来，气候潮湿闷热。夏季五行属火，与人体五脏中的心相对应。人们在芒种后要顺应天时的变化，既要防上火，又要防暑湿，同时学会养心。

一、着装适宜，适时增减

芒种时节的衣着可选择短衫、短裙、短裤，颜色以浅色为宜，并尽量选择宽松的款式，这样有利于通风散热，防止中暑。

芒种后要常洗澡，从而使腠理疏松，阳热易于发泄。但出汗时不要立刻用冷水冲澡。此外，不要因贪凉而露天睡卧、光膀吹风，以防“汗出见湿，乃生痤疮”。久待空调房，应及时通风换气。

对寒热耐受差者，应注意适时增减衣物。进入空调房后要及时添加衣服，大汗后要马上擦干，并换上干爽的衣服。

二、适度运动，护阳养心

芒种时节阳气升发，适当进行户外锻炼，如散步、打球、慢跑等，有利于气血的运行。

锻炼前要做好充分的热身准备，并控制好活动强度，防止出汗太过而泄阴伤阳。此外，“汗为心之液”，运动出汗后要适当饮用温水以养心。建议尽量在傍晚出门活动，防止日晒中暑或发生意外。

三、清补为主，健脾化湿

芒种过后，天气炎热潮湿，人们容易上火、中暑。此时，除了多喝水，还要适当多吃可祛暑益气、生津止渴、健脾化湿的食物，如西瓜、苦瓜、丝瓜、山药等。少吃生冷、油腻、

黏滞、酸腥、麻辣、过咸、过甜的食物，以免助湿伤脾，增加胃肠负担。

四、日出而起，日盛小憩

芒种时节要顺应夏季昼长夜短的规律，“日出而起，日盛而小憩”。晨起可以适当地晒晒太阳，以使阳气充盛，精神振奋。但要避免阳光直射，注意防暑。中午小憩有助缓解疲劳。午休时间不宜过长，一般建议15~30分钟。

五、调适心情，宣畅气机

芒种时节风火相煽，人们易感到烦躁不安，因情绪剧烈波动而引发高血压、脑血管疾病等。平时要避免恼怒、忧郁，可以多听悠扬的音乐，或到郊外欣赏大自然的美景，爬山、钓鱼，调整呼吸，使心神安定。保持心态平衡、心情愉悦，可使气机宣畅，心神得养。