

节气养生——芒种（二）

健康中国



芒种是二十四节气中的第九个节气，夏季的第三个节气，表示仲夏时节的正式开始。芒种，是麦类等芒作物成熟的意思。芒种也预示着盛夏大幕即将开启，繁花落尽，人间芳菲歇；换之登场的是青梅五谷，阴浓绿叶厚。

芒种节气里，气温升高降水多，空气湿度增加后，人们难免感到不适。养生要遵循以下几点：

一、晚睡早起，中午宜小憩

芒种到夏至节气是一年中阳气逐渐浮盛、阴气内藏的阶段，起居上要重视睡子午觉。子时是指晚上 23:00~1:00，此时阴气最盛，阳气衰弱，属肝经循行之时；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，此时阳气最盛，阴气衰弱，是气血流注心经之时；午时睡觉，有利于人体养阳。

因此，虽说夏季要晚睡早起，但晚上睡觉时间不应超过 23:00，中午 11:00~13:00 间宜小憩，以 0.5~1 小时为宜。

二、补充体液，别乱喝“养生茶”

芒种节气气温高，暑气继升，耗气伤津，所以要及时补充体液，健康饮水尤为重要。当下，各种养生茶成为时尚，简单一点的如菊花茶、苦丁茶、枸杞茶，复杂一些的有养肝茶、解酒茶、减肥茶等。特别是年轻的上班族忙里偷闲，喝“养生茶”以修身养性。

殊不知，茶有茶道，并不是每个人都适合饮茶，成分越复杂的养生茶，选择更需谨慎。如体胖痰湿较重之人，虽患脂肪肝、高血压，但脾气素弱，不宜常服苦丁茶、菊花茶、决明子茶等，以免伤及阳气；体瘦阴火较甚之人，即使肢冷畏寒，但温补会助火伤阴，肢冷畏寒并非真象，不宜常服肉桂茶、人参茶、桂圆红枣茶等。因此，炎炎夏日喜欢喝茶的朋友不妨咨询一下正规医院的中医师，以选择适合自己体质的养生茶。当然，养生不必拘于杯盏之间，淡茶为好，白开水最为健康。

三、清淡饮食，推荐吃桑椹

夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱。因此，饮食应当清淡，不肥腻厚味，多吃杂粮，不过多食用热性食物，以免“火上加油”。同时，可以饮用酸梅汤、绿豆汤等消暑饮品。

芒种节气还推荐一款时令水果——桑椹，它又被称为“民间圣果”。桑椹入胃，能补充胃液的缺乏，促进胃液的消化，入肠能促进肠液分泌，增进胃肠蠕动，因而有补益强壮之功。但值得注意的是，小孩不宜多吃桑椹。桑椹性偏寒，脾胃虚寒的人不宜食用。鲜食桑椹以紫黑色为补益上品，未成熟的不能吃。

四、芒种习俗

挂艾草：到了芒种时，天气变得越来越热，出现了许多的苍蝇和蚊子，为了驱赶蚊虫，并且这个时候端午节也快要到了，人们就有了在芒种时节挂艾草的习俗了。