

节气养生——夏至（一）

健康中国



夏至是二十四节气中最早被确定的节气之一。夏至这天，太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。

夏至分三候

一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。

从天地间阴阳之气的消长来看，夏至之时阳气旺盛至极，万物于此时达到繁盛的顶点，但物极必反，阴阳相互化生、转化，阴气从此时而渐生。人们也要顺应自然界的變化，从飲食、起居、情志等多个方面进行调摄養生。

一、飲食有节 祛暑生津

中医认为，夏至时节阳热旺盛，人体气机趋于向上、向外，机体呈现出相对外热内寒的生理状态。此时宜多吃祛暑

益气、生津止渴之品，避免过食生冷寒凉、肥甘厚味之品。俗话说，冬吃萝卜夏吃姜。夏至时节宜常备生姜，煮汤服用，以温胃散寒、止咳止呕。

1. 夏至吃面

自古以来，民间有“冬至馄饨夏至面”的说法。夏至新麦登场，小麦味甘、性凉，可养心安神、补虚养胃、强筋益气、除热止渴，凡体质虚弱、气血亏虚、食欲不振者，服之皆宜。

2. 夏至喝粥

暑热之邪易耗气伤津。夏季可适当取用清心安神、养阴生津的药材煮而为粥，以安心神、益心气。如桂圆莲肉麦冬大枣冰糖粥，酌加枸杞、菊花、西洋参等。

二、起居有常 午睡护阳

夏季日长夜短，起居调养也需顺应自然界阴阳消长的变化规律，“夜卧早起，无厌于日”，适当午睡以养阴护阳。

需要注意的是，炎炎夏日，阳热使得腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，因此应少居空调屋，睡眠忌露宿。

三、运动适度 防暑避寒

在室外工作和体育锻炼时，应避开日晒强烈之时，缓行宁心，以防伤暑。汗为心之液，运动过程中，避免汗出太过而伤阴耗阳。如果出汗过多，可适当饮用淡盐水或绿豆盐水汤，切忌冷水淋浴，以防寒邪直入，损伤人体阳气。

四、静养宁神 徵音养心

养神之道贵在“静”，“静则神藏，躁则神亡”，精神情志活动宜保持淡泊宁静，摒除杂念。夏至之时阴阳二气相交，人易心烦气躁，情绪不宁。此时要善于调节情绪，心胸开阔，乐观洒脱，从而使气机畅达，五脏安和。

此外，在五行理论中，角、徵、宫、商、羽五音，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。夏季，人们可以常听欢快、轻松的徵调乐曲，以安心神、养心气。