

# 节气养生——夏至（二）

健康中国



今天是二十四节气中的夏至。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。夏至养生，意义重大。

## “四忌”

### 1. 久吹空调

到了夏天，很多人喜欢长时间呆在空调房中。空调温度调得过低、一开一整夜等行为极易使寒邪之气进入体内，损伤阳气，因此不要一味贪凉。长时间吹空调、风扇会使寒气凝滞在身体里，使身体的气血运行受阻，很容易出现感冒、

头痛、鼻塞、面瘫等病症。所以，空调的温度不要太低，并且要有一定的室外活动。

## 2. 贪食生冷

炎炎夏日，喝一杯冰镇饮料，或是吃一个冰激凌，清凉又解暑，非常惬意。不过冷饮吃太多不仅不能解暑，反而会引发健康问题。这是因为在夏季人体阳气呈向外扩散的趋势，如果摄入生冷食物过多，会严重损耗阳气，还容易出现肠胃问题。

## 3. 大量饮水

夏天出汗多，容易缺水，有些人口渴了就会大量饮水。其实，这样的喝法并不好。因为若短时间内突然大量饮水，易导致稀释性低钠血症，进而损害心脏和肾脏功能。建议小口、少量、多次饮用。

## 4. 吃隔夜菜

经常会有人问，夏天的剩菜可以过夜吗？夏天剩菜剩饭如果长时间放置，容易产生亚硝酸盐等有害物质，即使经过高温加热，这些毒素也没法消除。而临床上因为夏天食用隔夜菜导致的问题并不少见，如腹痛、腹泻、呕吐，甚至食物中毒。

## “四宜”

### 1. 宜养心

正所谓，春夏养阳，养阳重在“养心”。夏季是草木茂盛的季节，天地阴阳之气相交，阳光雨水充足，要早点睡、



早点起，心情要愉快，不要压抑自己。夏季要养心，否则就容易耗损心气、心血，到冬天容易患重病。

## 2. 宜晚睡早起

起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化。此时，宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜间睡眠的不足。

## 3. 宜清淡易消化饮食

夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡，不宜肥甘厚味。因为热性食物摄入过多，会损伤脾胃。俗话说，冬吃萝卜夏吃姜。生姜具有很高的营养价值和药用价值。夏季食用生姜对人体有益。

需要注意的是，菊花茶、绿豆汤、凉茶之类的解渴消暑食品，从养生保健的角度来看，皆为寒性食物，可以适当食用，但不宜天天喝。

## 4. 宜户外运动

运动也是养生中不可缺少的因素之一。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河边、湖边、公园等空气新鲜的地方，以舒缓运动为主。运动不宜过于剧烈，避免大汗淋漓，损伤阴阳。

温馨提醒，晨练并非越早越好。在早晨6时前，空气中的污染物最不易扩散，是污染的高峰期。此外，日出前，由于没有光合作用，绿色植物周围并没有多少新鲜氧气。故夏季晨练的时间不宜早于6时。

夏至后运动不宜剧烈，避免汗流浹背，推荐游泳和瑜伽。