

节气养生——小暑（一）

健康中国



一、暑气伤心，宜平心静气养心神

中医认为，心开窍于舌，通五味之苦，在志为喜，在液为汗，应四时之夏。因此，夏季养心是非常重要的。

在情志上，情绪喜乐可使心气舒畅。若暴喜过度，则易血气涣散，心神失养；若五志过极，皆可伤心。因此，我们应该保持心情愉悦，以及情绪的平稳，这些都有助于安养心神。

在生活上，小暑节气提倡睡午觉。11点—13点是心经当令，午后小憩，不但可以养心神，还能缓解上午工作的疲

劳，以及提高下午的工作效率。但睡午觉应注意以下三点：一是睡前不宜过饱；二是睡觉时间不宜过长；三是睡后不能马上运动。

二、湿热交加，宜防暑避暑祛湿气

暑性炎热，小暑过后，天气渐热，防暑、避暑极为重要。出门前，建议收听气象部门发布的“高温警报”“中暑指数”“紫外线指数”预报，为防暑做准备。出门后，可以利用太阳伞、防晒衣、防晒霜等做好户外防暑。户外运动尽量选择较为凉爽的早晨和傍晚，避开炎热的中午时段。

此外，防暑饮品和药物是夏季防暑避暑的必备之品。西瓜是夏季的时令水果，汁水丰富，能解暑、生津，有“天生白虎汤”之称；绿豆有清热解暑、止咳利尿的功效；酸梅、山楂可生津止渴；金银花、菊花可清热解毒；赤小豆可清热利湿。建议夏季多饮用西瓜汁、绿豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶、赤小豆粥等清热生津之品，均有解暑防暑的作用。出门前，服用藿香正气水、十滴水、仁丹等防暑药品，也是预防中暑的方法之一。

暑多夹湿，湿气容易困厄脾胃及肢体，人们容易出现纳呆、食少、困倦、疲乏等症状。所以，养生应注重祛除湿气。建议从以下几方面去做：

1. 夜间使用热水泡脚，以微微汗出为宜，可祛除体内湿气。
2. 夏季空调的温度不宜调得太低，以免湿气郁闭体内。

3. 食用具有祛湿健脾作用之品，如用陈皮、薏米、茯苓、扁豆等熬粥。

三、小暑后，头伏至，冬病夏治正当时

“热在三伏”，进入小暑节气，全年最热的三伏天就要到来。今年的入伏时间是7月20日，三伏的时长是30天。

三伏天是自然界阳气最盛之时。《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，因此，根据“天人相应”的理论，此时是冬病夏治的最佳时间。

三伏贴、三伏灸是中医运用中敷贴、艾灸等方法预防或治疗某些疾病的一种方法，主要适用于患有慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等证候属于寒证的病人。上述方法主要是通过祛除寒邪、温补阳气，从而使好发于冬季的寒性疾病得到痊愈或缓解。

除治疗之外，人们在生活作息上要注意固护阳气，这样才能巩固冬病夏治的作用。建议不要贪吃冷饮、冲凉水澡、汗出当风等；可适当食用羊肉、生姜、辣椒等温补食物，以温经通络、祛寒外出。