

节气养生——小暑（二）

健康中国



小暑，是二十四节气之中的第十一个节气。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。

一、养生三忌

1. 规律起居忌暴晒

夏季的特点是日照时间长，天亮得早，黑得晚。因此，人们的起居和作息时间应随之做相应的调整，以晚睡早起为宜，即“天睡我睡，天醒我醒”。此外，午休的习惯有助于养心气，时间以 30 分钟至 1 小时为宜，以弥补夜晚睡眠之不足，保持精神充沛。

外出活动时最好打伞、戴帽子，避免长时间的强烈日晒。同时，多喝凉白开，出汗过多时，可以在水中加少量食盐，以维持体液中的电解质平衡，预防中暑。

2. 平心静气忌过汗

夏季对应于心，所以对应这一时节的特点，就需要养护好心脏。中医认为，“汗为心之液”，适度出汗可以抵御外邪的侵袭。但若过度出汗，则会耗损阳气，而导致心慌、气短等症状。因此，暑热天气要防止过汗，保持平心静气，使心情舒畅、气血和缓。这既有助于心脏机能的旺盛，也符合“春夏养阳”的原则。

3. 保护阳气忌贪凉

小暑炎热，阳气外浮，外热而内虚，最容易出现阳气亏虚诸症。吹空调、吃冷饮、冲冷水澡是很多人选择的消暑方式，但炎热的夏季人的汗孔、肌肤腠理均处于开泄状态，轻则容易出现腹痛、腹泻等不适，重则中阳受损，寒邪内伏，遗留大病之根。

二、养生三宜

1. 适当运动宜静养

小暑时节，天气炎热，人体能量消耗很大，应坚持“少动多静”的原则。但要注意的是，“少动”不等于“不动”，如果一味“不动”，反而会使人心烦不安、疲倦乏力。

小暑暑湿交蒸，运动时间宜选择在早晨和晚上的阴凉时段。此外，运动要控制好强度，在河边、花园里进行低

强度运动，如八段锦、太极拳、散步等，运动到微微出汗即可，切忌大汗淋漓。

2. 饮食平衡宜补水

高温下，很多人都容易出现食欲不振的情况，长期如此会造成营养不足。因此，建议要规律饮食，一日三餐按时定量，既不能节食，也不可贪食，吃到七八分饱就可以。

小暑宜进食温软、清淡的食物，注意营养搭配，不可挑食、偏食。可以多吃一些清热利湿的食物，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆、玉米、赤小豆、莲藕等。肉类选择上也应当选择平和的猪肉、鸡肉、鱼肉，尽量少吃燥热的羊肉、牛肉等。此外，辛辣燥热的食物也应当避免，比如辣椒、胡椒、茴香、八角等香料。

小暑节气前后气温升高，暑热袭来，汗液排出量也会增多，如果不及时补充水分，体内容易缺水。此时，可多喝热米汤、热粥、绿豆汤等补充水分，以起到养胃生津、益气消暑的功效。

3. 鼓舞阳气宜艾灸

春夏养阳，小暑是伏天的开始，也是人体阳气旺盛的时候。阳气好比人体的卫兵，负责抵御一切外邪。只有阳气旺盛，人才会少生病。小暑时节，适当进行艾灸，可以健脾和胃、鼓舞阳气、提高人体的免疫力。常用的穴位有足三里、关元、中脘、气海、命门等。