



夏季养生，重在“养心”

◎广西桂林市中医医院 罗文京

夏天一到，天气热得让人坐不住，不少人还会出现乏力、没食欲、烦躁等情况。其实，老祖宗传下来的中医养生方法，能帮我们顺利度过夏天。

夏季养生核心：养心防暑

夏天天气热，人容易烦躁，中医说“心主神明”，心情好坏直接影响身体。就像太阳太大容易晒蔫植物一样，心火太旺会让人坐立不安，甚至影响睡眠和食欲。所以夏天要特别注意让心情平静下来。

每天深呼吸10分钟：找个安静的地方，闭上眼睛，慢慢吸气，让肚子鼓起来，再慢慢呼气，腹部自然回缩，重复几次。这样能放松身体，缓解压力，让心情变轻松。

听听舒缓的音乐：上班路上或者休息时，听听轻音乐、古典乐，或者自然界的聲音，比如流水声、鸟鸣声，能让你忘记烦恼，心情舒畅。

晚上泡泡脚：用40℃左右的温水泡脚15分钟，水里可以加几片生姜或者艾叶。泡脚能促进血液循环，放松身心，帮助入睡。

夏天温度高，容易中暑，防暑降温也很重要。出门一定要做好防晒，戴帽子、打伞、涂防晒霜。多喝水，别等渴了再喝，每天至少喝1500毫升。如果感觉头晕、恶心，赶紧到阴凉处休息，喝点淡盐水或者绿豆汤。

饮食调理：吃对食物不生痼

1.清热解暑吃这些

绿豆汤：绿豆加水煮15~20分钟，晾凉后喝，能清热解毒、止渴消暑。煮的时候加几片荷叶，效果更好。

冬瓜汤：冬瓜切片，加姜片、花椒煮10分钟，调味后喝。冬瓜能利水消肿，夏天喝特别舒服。

苦瓜炒蛋：苦瓜切片，用盐腌一

下去苦味，和鸡蛋一起炒。苦瓜能清热泻火，适合夏天吃。

2.健脾祛湿有妙招

薏米红豆粥：薏米和红豆提前泡2小时，加水煮烂。薏米能祛湿，红豆能补血，两者搭配既营养又健康。注意薏米性凉，孕妇和体质虚寒的人要少吃。

山药炖排骨：山药去皮切块，和排骨一起炖1小时。山药能健脾益胃，增强免疫力，适合夏天食欲不振的人。

生姜水：切几片生姜泡热水，加一勺红糖。夏天吃太多冷饮容易伤脾胃，喝生姜水能暖胃驱寒。

3.这些东西要少吃

冷饮和冰品：虽然吃着爽，但会刺激肠胃，导致消化不良、腹泻。实在想吃，每天最多吃一小杯冰激凌或者一块冰西瓜。

辛辣和油腻食物：火锅、烧烤、油炸食品容易上火，加重身体负担。夏天饮食要清淡，多吃蔬菜和粗粮。

隔夜菜：夏天细菌繁殖快，隔夜菜容易变质，吃了可能拉肚子。尽量吃多少做多少，剩菜要及时放冰箱，第二天加热透了再吃。

作息调整：睡好觉才能有精神

1.晚睡早起加午睡

夏天昼长夜短，可以比平时晚睡1小时，但别超过11点。早上7点左右起床，呼吸新鲜空气。中午12点到1点之间，小睡20~30分钟，能缓解疲劳，下午更有精神。

2.避免熬夜和过度劳累

熬夜会打乱生物钟，导致免疫

力下降，容易生病。晚上尽量少看手机、电脑，让身体放松。如果工作忙，也要注意劳逸结合，每隔1小时起来活动一下。

3.睡前别做这些事

剧烈运动：运动会让身体兴奋，影响睡眠。晚上可以散散步、做做瑜伽，但别跑步或者举铁。

喝浓茶和咖啡：茶和咖啡中的咖啡因会让人睡不着。睡前2小时最好喝温牛奶或者白开水。

情绪激动：吵架、看刺激的电影或小说，会让大脑处于兴奋状态。睡前可以看看书、听听音乐，让心情平静下来。

常见问题：夏季不适怎么办

1.中暑了咋处理？

马上转移到阴凉处：把人扶到树荫下或者空调房，解开衣服扣子，让空气流通。

降温：用湿毛巾敷额头、脖子、腋窝等部位，或者用风扇吹。严重的话，用冰袋裹上毛巾放在这些地方。

补充水分：让患者少量多次喝淡盐水或者藿香正气水。如果昏迷了，别喂水，赶紧打120。

2.湿气重有啥表现？

身体沉重：感觉浑身没力气，像背着沙袋一样。

大便黏马桶：大便不成形，粘在马桶上冲不干净。

舌苔厚腻：舌苔白白厚厚的，边缘有齿痕。

缓解湿气重，应多吃薏米、红豆、山药等祛湿食物，少吃油腻和甜食；每天运动30分钟，让身体出汗，湿气就跟着排出来了；也可在医生指导下喝一些祛湿的中药，比如参苓白术散、二陈汤。

夏天虽然热，但只要掌握了中医养生的小窍门，就能轻松度过。希望大家都能顺顺利利过夏天，身体健康没烦恼！😊