



每逢夏季,很多人都有食欲不振、困倦乏力的感觉,这便是所谓的“苦”夏。今年的夏至紧跟在端午节和父亲节之后——过完6月22日,炎热的夏季就要来临了。夏至养生,不仅关系到如何顺利度过夏季,也关系到接下来秋冬季的机体状态和御寒能力。

□本版撰文/袁秀荣 见习记者 周蓓君

巧度“苦”夏有妙招

解读夏至

阳盛阴生 储阳防病

夏至是二十四个节气中一个重要的节气,此时,太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长、黑夜最短的一天。过了夏至,则太阳逐渐南移,北半球白日渐短,黑夜渐长。进入夏至之后,我国大部分地区就进入盛夏,高温酷暑天气时常出现。夏至气候炎热,人们往往食欲不振,全身困倦乏力,日渐消瘦,谓之“苦”夏。

中医学认为,人和自然是一个统一的整体。天与人合,是养生的最高境界。中医经典著作《黄帝内经》指出:“春三月……此春气之应,养生之道也;夏三月……此夏气之应,养长之道也;秋三月……此秋气之应,养收之道也;冬三月……此冬气之应,养藏之道也。”春、夏养阳,秋、冬养阴是《黄帝内经》根据自然界和人体阴阳的变化、脏腑功能特点和疾病的发

病规律而制定的四时养生的基本原则。中医四时养生的整体观念不仅强调天地自然法则对人体的影响,以及人体对其做出相应的本能反应,更重要的是主动地顺应这个法则,运用这个法则来促进人体健康。

在中医养生理论中,夏至阳气至极至盛,这一时节的养生保健,要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。自然界阳气升

发,万物生长,人体得阳气相助,体内阳气易于生长,养生者此时应该充分保护体内的阳气,使之充沛,不泄旺盛起来。慢性阳虚的病人,抓紧此时用药物或食物助阳气生长,使阳气得到储备,待进入冬季后才能抵御寒气的侵袭。另一方面,也要关注“夏至阴生”的特点。盛阳覆盖于其上,阴气始于其下,阴阳交替,人体容易患各种疾病。所以,在此时节合理的养生保健非常重要。

延伸阅读

各地夏至食俗



夏至面:“冬至饺子夏至面”,北京人在夏至这天讲究吃面。按照老北京的风俗习惯,到了夏至节气就可以吃生菜、凉面了,因为这个时候气候炎热,吃些生冷之物可以降火开胃,又不至于因寒凉而损害健康。山东各地也有夏至要吃过水面的习俗。

夏至馄饨:无锡有句谚语:“夏至馄饨冬至团,四季安康人团圆。”夏至这天,无锡人早晨吃麦粥,中午吃馄饨,取混沌和合之意。吃过馄饨,为孩童秤体重,希望孩童体重增加更健康。

蒲丝饼:在浙江绍兴地区,人们不分贫富,夏至日皆祭其祖,俗称“做夏至”,除常规供品外,还会加一盘用新麦制成的蒲丝饼。

夏三鲜:在江苏有夏至吃夏令三鲜的习俗:其中,地三鲜是苋菜、蚕豆和杏仁;树三鲜是樱桃、梅子和香椿;水三鲜是海丝、鲫鱼和咸鸭蛋。

吃新麦:烟台莱阳一带有煮新麦粒吃的习俗。儿童们用麦秸编一个精致的小小筛,在汤水中一次又一次地向嘴里捞,既吃了麦粒,又是一种游戏,很有农家生活的情趣。

三招度夏

养心养神 健脾祛湿

夏至养生关键在于“心”。夏季火热的气候与人心相应,心神神明,烈日炎炎易使人心烦、躁动不安;夏季天长夜短,人们往往睡的很迟,加之天亮很早,气温很快升高,迫使人们早起,睡眠不足是一个很普遍的问题。所以,宁心静神是夏季精神调适的第一要素。为顺应自然界阴阳盛衰的变化,一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

夏季炎热,腠理疏松,人体通过排汗来散热,汗液多出。汗为心之液,为津液化生,汗出的同时,气也受到损伤,所谓“暑易伤气”。若汗泄太过则令人头昏胸闷,心悸口渴,甚至中暑。因此,夏季应保持室内的空气流通,选用吸湿和散湿性好的服装面料,能让汗液正常排出,不能过于闷热,出汗过多。

中医学认为,“暑多挟湿”,意思是“暑”多和“湿”伴随而来。夏季,我国不少地方,尤其是南方,既炎热又多

雨,空气的湿度很大,在这种湿盛环境中,常使脾胃受困,食欲不振,因此要特别注重健脾祛湿。平日可多吃一些能够清热、利湿的食物,如西瓜、苦瓜、绿豆、绿豆芽,赤小豆,白扁豆、糯米等,另外也可搭配具有健脾利湿功能的薏苡仁、芡实、佩兰、藿香、茯苓、荷叶、莲子等。

夏季运动也要适量,本来人体在夏季的能量消耗就大,锻炼时更要量力而行,养护阳气。夏天不主张过量运动。

锻炼项目,以散步、慢跑、太极拳、爬山、简单的健美操、交谊舞等为主,锻炼时间主要选择早晨太阳出来前和下午3—5时这两个时段。若是上班族,也可在晚饭后1小时去散步,或进行一些轻度有氧运动。夏季锻炼比较容易疲劳的感觉,因此要减少运动量,避免体力透支现象。



苦酸食物 消暑健胃

夏至时节气候炎热,人体新陈代谢最为活跃,能量消耗最多。人体易暑、热、湿混杂,既伤气耗津,又易伤及脾胃。因此,夏季饮食宜清淡不宜肥甘厚味,不可吃过热性食物以免助热,尤其是煎炸食品或糕团等油腻之物要少吃或不吃。冷食瓜果不可过食,以免损伤脾胃。

需要注意的是,夏季饮食中的清淡不等于素食。人体健康需要有多种营养素来保证,食物是营养素的主要来源,各种营养素必须齐全。摄取足够的优质蛋白质和维生素才能保证夏日所需营养素。平时饮食中,多从鱼、蛋、乳、豆类食品中获取优质蛋白,从时令蔬菜和谷物中获取各种维生素,从香蕉、柑橘、土豆、芹菜、绿豆、海带、牛奶、荞麦等食物中获取多汗流失的钠、钾等矿物质。

苦味、酸味的蔬菜和水果具有清热消暑、除烦、提神和健胃功能。现代营养学研究表明,苦味食物具有抗菌消炎、增进食欲等作用,非常适合夏季所需。酸味食物以酸甘养阴,生津解渴,因此可在夏季适当吃些酸味食物,以补偿出汗多而损失的津液。此外,夏季蔬菜品种多,选择余地大,可从色泽搭配上激发食欲,如红色的蔬菜以

振奋精神,绿色、白色的菜肴以舒缓情绪、促进消化等。

TIPS

消暑健胃的夏日蔬果

苦味蔬菜:苦瓜、莴笋、芹菜、蒲公英、绿豆、莲子、百合等。

酸味水果:番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等。

清热解暑花草:金银花、菊花、薄荷等。



多水少冰 清淡烹饪

夏至要多补水,少贪凉饮冷。夏至时节气温高,排汗散热使体内水分大量流失,血容量减少,影响大脑供血不足进而造成头晕头昏。人体出汗时体表血管会扩张,更多的血液会流向体表,从而影响其他器官的功能,所以要及时补充水分。但夏季不宜大量饮用冷饮、冰冻饮料,因为冰冻的饮料和冷饮容易损伤人体的阳气,令抵抗力下降而使人得病,所以夏季补水应以白开水为佳。另外,夏季胃液分泌相对减少,过多的寒凉饮食,刺激人的消化道黏膜,使局部血管收缩,影响消化功能,甚至

还会导致胃肠道疾病。有些心血管病患者,还可能因进食寒冷食物使病情加剧。

夏季也要注意食物卫生。夏天喝水多,冲淡了胃液,降低了胃液的杀菌力,致病微生物容易通过胃进入肠道。湿热的气候环境也适合微生物的生长繁殖,食物极易腐败变质。尤其是含蛋白质、脂肪等营养丰富的食物更易腐败。因此,必须把好“病从口入”这一关。首先,注意饮食卫生,防止胃肠炎等消化道传染病的发生;其次,要注意生吃瓜果的消毒和食品的保鲜。

TIPS

夏至消暑食谱

夏至粥

配料:小麦50克,薏苡仁5克,芡实3克,莲子心2克,红枣10克。

做法:上述食材,加水煮粥食之,是江南地区具有地方特征的食俗。具有祛湿安神之效。

荷叶茯苓粥

配料:荷叶1张,茯苓50克,百合10克,莲子10克,小米100克。

做法:先将荷

叶、茯苓煎汤,去渣后,把洗净的百合、莲子、小米加入药汤中,同煮为粥。具有清热解暑、宁心安神之功效。

陈皮酸梅汤

配料:乌梅50克,山楂20克,陈皮10克,冰糖20克。

做法:配料同装纱布内,煎水,一日数次饮用。具有生津止渴、宁心除烦之功效。

三叶茶

配料:薄荷叶2克,荷叶3克,淡竹叶3克。

做法:上述材料,泡水当茶饮。具有清热解暑之效。

专家支持



袁秀荣,医学博士,上海中医药大学研究员、技术转移中心主任,上海市药学会老年分会专业委员会委员,上海东方讲坛讲师。长期以来一直从事中药、方剂等学科的教学、临床、科研以及中药新药研究工作。

