

# 夏至养生 重在“养心”

## 夏至养生注意

养生重点:“春夏养阳”,而养阳重在“养心”。

**夏至宜吃食物** 膳食调养中,应以易消化、低脂、低盐、多维、清淡为主。适量补充蛋白质。如,芝麻、核桃、黑木耳、瘦肉、蛋类、奶类等。多吃一些酸味食品,如山楂、西红柿、橙子等。食用一些清淡平和、清热利湿的食物,可以多吃些养心食物,如莲子、红枣、小米。

**夏至忌吃食物** 忌大鱼大肉和油腻辛辣的食物。不要过早或多吃生冷的食物。少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等。还要少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。

**精神调摄** 心阳在夏季最为旺盛,故立夏之季,情宜开怀,切忌暴喜伤心。

**防病保健** 老年人更要注意避免气血淤滞,以防心脏病的发作。患病不可轻易运用发汗之剂,以免汗多伤心。

**运动锻炼** 此时可参加一些户外活动,参加晨练,以舒缓运动为主,不宜做过于剧烈的运动,避免出大汗,以伤阴阳。

## 饮食养生

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。要多食杂粮以寒其体,不可过食热性

食物,以免助热;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风,激发疮疹之疾。

## 起居养生

起居调养,以顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起。夏季炎热,“暑易伤气”,若汗泄太过,令人头昏

胸闷,心悸口渴,恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时,应避免烈日炽热之时,加强防护。

## 艾灸养生

生病的人大多属于阳虚体质。艾叶是温性的,属于纯阳之物。艾灸能够温通经络,祛除寒湿,补益人体阳气。夏天又正好是

自然界阳气最重的时候,两者的阳热合在一起,温补的作用更强。所以在夏季大自然阳气最盛的时候艾灸,补益的效果能够达到最佳。

## 恰当补水

夏季气候炎热,挤地铁耗费更大,要注意多喝水,不要等到口渴才喝水。不要怕费事不喝水。少喝冰水,过凉的饮料会刺

激胃肠道,影响消化液的分泌使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病,有一些温热的水反而更解渴。

6月21日是二十四节气的夏至,太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。到了夏至,才刚刚进入炎热的季节,正如人们常说的“不过夏至不热”。夏至节后,气温继续升高,并在夏至后的第3庚日就进入伏天。伏天也称三伏,为一年最热的日子,它分为三个阶段,即头伏、二伏和末伏。夏至养生重点:“春夏养阳”,而养阳重在“养心”。夏至养生你一定要知道的六件事:

## 心态平缓

进入夏季,心情变得容易急躁,《黄帝内经》说,夏季要志无怒,即心情要愉快,使气得泄,不要压抑自己。精神内守,病从

安来,就是这个道理。心情不好时可以少吃一些甜食缓解一下,饱满的精神状态和充足的体力也能给你带来好心情。

## 夏至养生须防暑

夏至期间,全国气温高、光照足、雨水也多,农作物生长旺盛。夏至过后,一年中最热的时期就要到了。

人的胃肠功能因受暑热刺激,其功能就会相对减弱,容易发

生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适,甚至引起中暑,伤害健康。做好防暑工作,应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。

# 建立健全多元化“医养结合”养老服务模式

## 滑县卫计委领导到新郑市人民医院医养中心参观学习



参观团一行在医养中心三楼活动中心进行交流座谈

近日,滑县卫计委主任刘向东带领参观团到新郑市人民医院医养中心参观学习,华信民生医疗集团董事长李丽、副总经理毛慧娟,医养中心副总经理毛振华、白颖娟共同参加。

滑县卫计委领导了解华信集团、民生医疗集团情况



参观团一行在医养中心三楼活动中心进行交流座谈。座谈会上,滑县卫计委领导和嘉宾观看了华信民生医疗集团宣传片,对华信集团、民生医疗集团的雄厚实力和发展进行了初步的了解。

华信民生医疗集团董事长李丽热烈欢迎滑县参观团的到来,并向参观团介绍了华信民生医疗集团的发展历程、集团文化、集团产业及发展规划,并简单介绍了医疗集团医养产业的运营情况。

医养中心副总经理毛振华向参观团介绍了医养中心的基本情况、硬件设施和服务体系,并图文并茂地介绍了医养中心形式多样、内容丰富的文化娱乐活动及各种特色服务。

参观团的领导和嘉宾针对养老产业的运作模式、管理服务方式,未来医养发展方向及如何实现医养结合等方面的问题进行了深入探讨,董事长李丽热情地一一解答,并提出了建议,分享了人民医院及医养中心在这方面取得的经验。

会议结束后,滑县参观团一行在讲解员的指引下,现场查看了人民医院门诊楼、重点



科室、先进仪器以及医养中心的外部环境,样板间硬件设施,康复活动中心配套设施等情况,并了解了医养中心目前的运营现状、机构设置、人员配备及老人入住情况等,对华信民生医疗集团和医养中心的工作表示赞赏。

据了解,共享共赢是医疗子集团的发展宗旨,此次滑县一行对医养中心的参观学习,对外展示了华信民生医疗集团和医养中心的良好形象,提高了医疗集团及医养中心在河南省内的知名度,为今后华信民生医疗集团各产业的对外合作和规模发展拓宽了渠道。

新郑时报 邓春丽  
通讯员 张堃阳 文/图