

俗话说“不过夏至不热”，在传统意义上，夏至就意味着一年中最热时候的来到。此后气温持续升高，我们要更加注重养生与保健。今天就一起来了解下，夏至我们应该怎样养生。新郑时报 李显文 整理

夏至已过，如何养生？ 牢记这几点 健康过夏天

夏至的特点

夏至，在一年之中日照时间最长，此时阳气最盛，阴气初生，在中医养生论是非常关键的时期。夏至一到，标志着盛夏来临，这时候的气候特点明显变得炎热，许多人觉得立夏已经很热了，但立夏到夏至只是一个过渡时期，到夏至之后，天气会开始变得十分炎热。而且夏季雨水多，是湿热最重的季节。

专家说，气候炎热

时导致人体出汗过多、容易上火，这是疾病的特点。上火容易导致上火伤气，耗伤人体的津液；而出汗过多则直接耗伤人体津液，这些都可以直接导致人产生疲劳疲倦，甚至发生感冒。所以夏至之后人在养生上要特别注意预防上火、防止出汗过多。必要时采取适当的降温解热的办法，如开空调、开风扇，保持室内环境通风透气等。

夏至的养生

饮食方面，夏至饮食调养方面应调理胃气，可以多喝点绿豆汤，食用新鲜蔬果，冬瓜、苦瓜、西瓜、空心菜、苋菜都是应季的蔬果。同时注意避暑祛湿，可食用薏米、茨实、扁豆等健脾祛湿的食品。

清热去火方面可以用苦瓜煲瘦肉，丝瓜炒芹菜，竹叶、白茅根等清热中药泡水饮用；容易出汗过多的人，可以适当用西洋参、麦冬、百合等滋阴中药煲粥、煲汤，有益气养阴的作用。

出现口干、尿黄，可以用车前草泡茶喝；天气炎热出现喉咙痛、鼻

子干等上火表现可以用夏枯草、蒲公英泡茶喝。

生活方面，夏至时节要注意生活环境的调节，天气炎热时避免正午在室外运动，尽量选择清晨或傍晚的时候出来运动。从空调房出来时需要有个过渡期，让体内温度有个下降的过程，避免从高温到寒冷的环境快速切换而出现身体不适，甚至感冒、空调病等。

无论哪种体质的人，在夏至要注重心境平静，顺应自然界阴阳气交接的变化，避免烈日下暴晒，避免剧烈运动耗气伤阴。

■温馨小贴士

夏季常备消暑汤

山楂汤

山楂片若干、酸梅50克，加水煮烂，放入白菊花，烧开后捞出，然后放入适量白糖，晾凉饮用。可消食健胃、活血化痰。

绿豆汤

绿豆汤具

有清热解毒、止渴消暑的功效。但体质虚寒的人建议不要频繁饮用。

冬瓜汤

冬瓜有清热解毒、利尿消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效，是夏天消暑汤水之首选。

夏至养生的关键

要清凉

衣服颜色尽量以浅色为主，这样才能少吸热。衣服的布料尽量选用棉质及亚麻，这样容易吸汗和透气。居室宜清凉，早晚

室内气温低，应将门窗打开，通风换气。中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘。阴凉的环境，会使人心静神安。

晚睡早起睡午觉

起居调养应顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起，而老弱者则应早睡早起，尽量保持每天7小时左右的睡

眠时间。从这天开始，一定要睡午觉。只要能合上眼睛眯一会儿，就能达到很好的养生效果。

忌夜食生冷

夏季夜短，年事稍长或体质稍弱者，腹中常冷，不易消化饮食，生菜、瓜类等为夏季忌食

之品。夜间亦要注意不要吃肉、面、生冷之物，容易引起腹胀、吐泻等病症。

每天喝水防头晕

夏至时节，大多数人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状，严重者会影响日常生活和工作。究其原因，首先是由于这一时节气温高，人体只能

通过排汗来散热，使人体内的水分大量流失，此时若不及时补充水分，就会使人体血容量减少，大脑会因此而供血不足，进而造成头痛头晕。

温水洗澡

温水洗澡不仅可以使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的作用。温水冲澡时的水压及机械按摩作用可使神经系统兴

奋性降低，体表血管扩张，加快血液循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。

忌夜卧贪凉

不可晚上睡觉整夜开空调，这种习惯易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻。对小儿甚至不要在其睡着之后扇风取凉，否则易于罹患手足抽搐、口噤不开、风痹等病症。

外出防晒

避免在强烈的阳光下暴晒，外出时应采取防晒措施，防止皮肤被晒伤。

运动健身

夏天是健身的好季节，因为天气炎热，人们出汗多，新陈代谢较快，身上不容易堆积脂肪。

夏至穴位来养生

神门穴：祛心火，改善睡眠

按摩神门穴，可以祛心火、养心安神。夏天也是一个容易失眠的季节，因为夏天天气高，人的中枢神经系统会比较兴奋，难以入睡，此时按摩神门穴，就能调整睡眠。

极泉穴：缓解心悸

夏天是心阳最旺的时候，加上高温出汗量多，“汗为心之液”，心气受到扰动后就出现身体不适，心悸是这段时间工作人群易发的一种情况。

极泉穴位于腋窝顶点，属心经。对于各种情况的

心悸均有缓解。

按摩时，用一只手的中指指尖按压另一侧腋窝正中的凹陷处，有特别酸痛的感觉；再用同样的方法按压另一侧的穴位；先左后右，每天早晚各按1次，每次揉1~3分钟。