

# 顺应小满节气 解锁中医养生“密码”

□ 华西社区报记者 胡晴琴

每年5月20日前后,夏意渐浓,麦粒渐饱,江河渐满,是万物“将满未满”的蓬勃时节。此时节,天地间阳气充盈,湿热交织,人体也进入“外热内湿”的关键调养期。让我们跟随成都市青白江区人民医院中医科副主任黎海军,学习小满时节的养生要点。

## 小满时令特点 湿热渐盛,阳气外浮

### 气候特征

**南北差异:**北方麦粒初满,干热风起;南方雨水增多,闷热潮湿。

**湿热交蒸:**气温攀升,雨水频繁,空气中湿气与热气交织,易形成“暑湿邪气”。

**中医解读:**此时湿热困脾,易引发疲倦、食欲不振等问题;同时心火渐旺,易出现失眠、口舌生疮等症,养生需以“健脾祛湿、清心养阳”为核心。

## 小满中医养生 吃、动、睡、心四步调

### 饮食——清利湿热,少冷多温

**宜吃苦味泻火:**苦瓜、苦菊、莲子芯,清心降火。

**祛湿健脾:**薏米、赤小豆、山药、冬瓜,煮粥煲汤。

**时令鲜味:**樱桃、嫩蚕豆,补水生津。

**忌口:**冰镇冷饮(伤脾胃)、油腻烧烤(加重湿热)、过量甜食(生痰湿)。

### 推荐食疗方

**三豆饮:**赤小豆30g+绿豆30g+黑豆30g,煮水代茶,清热利湿。

**茯苓山药粥:**茯苓15g+山药50g+大米100g,健脾祛湿,适合早餐。

### 运动——微汗排湿,升发阳气

**晨起散步:**6-7点太阳初升时,慢走20分钟,助阳气升发。

**传统功法:**八段锦、太极拳,疏通经络。

**忌大汗:**避免剧烈运动耗气伤阴,运动后及时补水(温盐水或酸梅汤)。

**穴位按摩:**阴陵泉(小腿内侧,胫骨后缘凹陷)按揉3分钟,祛湿利水;内关穴(手腕横纹上3指)按压缓解心烦、胸闷。

### 起居——防暑避潮,夜卧早起

**睡眠:**晚11点前入睡,早6点起床,中午小憩15分钟养心。

**穿衣:**棉麻透气为主,出汗后及时更换,避免湿衣贴肤生寒。

**环境:**雨天关闭朝南窗户,空调除湿模式设为26℃-28℃,避免直吹。

### 情志——静心戒怒,疏解“情绪湿气”

**晨起冥想:**面对阳光深呼吸,默念“心静自然凉”。

**午后茶饮:**薄荷3片+菊花5朵泡水,清心明目。

**兴趣养性:**听轻音乐、练书法、侍弄花

草,让情绪“清爽”起来。

## 小满防病重点 未病先防,远离三高发症

### 防湿热皮肤病

**【湿疹/痱子】**湿热郁肤,可用艾叶煮水擦浴,或外涂炉甘石洗剂。

**【忌抓挠】**保持皮肤干燥,穿透气衣物,少吃海鲜、芒果等发物。

### 防肠胃病

**【腹泻腹痛】**避免贪凉食冷,隔夜菜加热彻底,常备藿香正气水/液。

**【腹胀食欲差】**饭后顺时针揉腹100下,或喝陈皮山楂茶消食。

### 防暑热伤身

**【头晕中暑】**外出戴遮阳帽,随身携带绿豆汤或酸梅汤。

**【心烦失眠】**睡前热水泡脚(加艾叶10g),搓脚心涌泉穴100次。

小满,是节气,更是人生智慧,满而不溢,留白生机,顺应自然,方能以轻盈之态迎接盛夏。

08>  
华西社区报

健康  
成都

2025年  
5月23日  
星期五  
编辑 王晓春  
版式 张进



## 华西专家进社区 健康科普“圈粉”无数

5月21日,由四川省保健科技学会主办的“2025年全国科技工作者日活动”暨“华西专家进社区”健康科普讲座在四川天府新区安公社区举行。

四川省保健科技学会会长、四川大学华西公共卫生学院流行病与卫生统计学系原主任栾荣生为社区居民带来一场生动的科普讲座。他以《中老年人群疫苗接种》为主题,从中老年人为什么要接种疫苗谈起,介绍接种疫苗的必要性和好处,对重点疫苗进行了详细讲解,就如何区分普通感冒和流感,疫苗接种前和

接种后的注意事项等知识进行了介绍。“这次的讲座不仅让我们对疫苗接种有了深刻的认识,还学习到了不少健康知识!”参与活动的居民纷纷点赞道。

安公社区党委副书记赵登强表示,希望广大社区居民在华西专家的指导下,强化健康意识,养成健康的生活方式,生活越来越幸福。

据悉,四川省保健科技学会将以“华西专家进社区”健康科普活动作为起点,定期组织专家学者走进社区,关注老年人、慢性病患者等重点人群,把健康知



华西专家进社区。

识送到家,通过“专家科普、社区协同、居民参与”三位一体的模式,构建可持续的健康科普长效机制,推动科学知识落地生根。

华西社区报记者 杨锐 受访者供图

