



仲夏已至 不同节气如何养生

□ 华西社区报记者 李思佳

6月5日,是二十四节气中的芒种,作为夏季的第三个节气,标志着仲夏正式来临。2021年,由中国中医科学院医学实验中心申报的“二十四节气中医导引养生法”,入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录扩展项目名录。

中医特别强调要顺时养生,就是顺应时间的变化来调养身体,让我们的身体能够跟上时间的节拍和步伐。那么,在不同的时节,我们应该如何养生?记者采访了成都市双流区第四人民医院(双流区公兴社区卫生服务中心)中医科陈祖驰医生。

春季:顺应阳气 养肝护肝

“春天是万物生长的季节,也是属于肝的季节。”陈祖驰介绍到,春天是肝火旺季,肝脏在人体中主要疏泄藏血。所以,春季养生应该顺应阳气,把养肝作为要务。

有的人一到了春季,就开始频繁的出现腿抽筋、腹泻、犯困等现象,其实这些都是属于“肝火旺盛脾虚”症状。另外那些容易咳嗽、咳嗽不止的人,也是属于肝气犯肺的缘故,嘴苦、肩膀疼、偏头疼、乳房和两边肋部疼痛,臀部和大腿外侧疼痛等,这些都是经气排泄不利的表现。这就说明,如果肝气升发太过或是肝气郁结,都会造成肝脏损伤,到夏季就会发生寒性病变。因此,顺应天时变化,对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应调整。

饮食上,需少吃有收敛作用的酸味食物,这些不利于阳气升发和肝气疏泄。辛味的食物也有发散的作用,可以多吃时令蔬菜,水果,最好以青色、绿色为主,不仅可以助于阳气提升,也可以辅助排出浊气。“健康的肝脏,也需要睡眠质量来保证。睡眠可以助力人自身对脑和整个神经系统的有效调节,高质量的睡眠状态,体内代谢循环也更有利于生理变化。”陈祖驰说。

夏季:养血补心 共补肾气

“夏季酷暑雷雨交织,暑湿之气入侵,人体消耗也加大。我们就需要养血补心,共补肾气,更加需要注意饮食,以调养生息。”陈祖驰说。

夏季昼长夜短,调整作息,养成早睡早起的好习惯,尽量避免熬夜,中午选择适当休息,半小时左右。良好的睡眠,更有助于养护阳气。高温下人易出汗,造成体内水分严重流失,也会使消化系统功能降低。所以,夏季要多吃稀食,可以早晚喝粥,中午喝汤,这既能生津止渴、清热解暑,又能补养身体。煮粥时也可以加一些荷叶、绿豆等具有消解暑热、养胃清肠、生津止渴作用的食物。

针对健身人士,陈祖驰给出了他的建议:首先,运动量不宜过大。其次,运动项目不宜过于剧烈,也要避免大量出汗,否则都会损伤心阴,不利于身体健康。可以选择养生操、太极拳、瑜伽等刚柔并济的运动,健心健体。

秋季:防止秋燥 食补润肺

“秋天气候干燥,人体水分大量流失,肺脏易损伤。所以要及时补足水分,来保障肺脏和呼吸系统的正常湿润度。”陈祖驰介绍到,补肺润燥,可以选择多用芝麻、水果、百

合、核桃、糯米、燕窝、山药、白萝卜、甘蔗等柔软、水分充足的润肺食物,既能有效防止秋燥,也能在秋季保持皮肤光滑。

此外,肺部连接喉鼻,秋季寒邪最容易经口鼻犯肺脏。肺气不能发散,津液郁结,容易诱发感冒等呼吸道疾病。反复之下,人体免疫力下降,甚至会引发慢性鼻炎,因此,要“适当增衣”以让自己略感凉而不感寒为宜,而不是穿得暖暖和和、裹得严严实实。防秋寒,就是在自己接受的范围内,注意保暖。

冬季:养护肾脏 延缓衰老

冬季正是养护肾脏最佳时期,冬天养肾补肾,不仅能增强人体抵御寒冷的能力,而且还可提高人体免疫力和抗病力,延缓衰老。

“当下大多数人口味偏重,喜欢高盐咸食物,盐份人体摄入太多,肾脏就会加重负担,所以要少吃高盐咸类食物。辛辣刺激等发散之物,易耗损津液,秋冬滋阴,容易上火的食物也不宜多吃。肾水克心火,因此,可以选择多吃苦味食物,补养心脏。”陈祖驰说。养生要注重遵循生命之法则,顺应四时之变化。人与自然相互协调,身体自然就会达到相应的保养效果。因此,一定要健康养生,科学养生,方能保障身体康健。

