



6月21日将迎来夏至。夏至是二十四节气中阳气最旺盛的时节,中医认为此时“阳极阴生”,人体阳气外发,阴伏在内,易出现心火旺、湿气困脾等问题。本期《四季之韵·节气养生》栏目采访了成都市青白江区姚渡镇卫生院康复科的何敬,跟她一起学习顺应自然的养生方式,平衡阴阳,为秋冬健康打下基础。

夏至时节话养生 中医智慧护健康

□ 华西社区报记者 胡晴琴

起居养生

顺应阳盛阴伏

夜卧早起

夏季白昼最长,可稍晚睡(不超23点)、早起(5~6点);中午小憩20~30分钟补养心气,避免午间烈日耗气。

避暑忌贪凉

空调温度 $\geq 26^{\circ}\text{C}$,避免冷风直吹;不洗冷水澡(易闭汗生湿),用温水沐浴;睡眠时腹部盖薄被防寒邪入腹。

饮食调养

清心健脾祛湿

“夏吃酸”固表敛汗

酸味生津敛汗,如乌梅汤、酸梅汤(加陈皮理气)、柠檬水;或醋拌凉菜(如黄瓜、木耳)。

“苦能泻火”但勿过

苦瓜、莲子芯、莴笋等清心火,但脾胃虚寒者搭配姜蒜(如苦瓜炒蛋加姜丝)。

健脾祛湿食疗方

荷叶粥:鲜荷叶1张煮水,取汁加粳米煮粥,升清降浊。

赤小豆薏米汤:赤小豆(非红豆)30g+炒薏米20g+山药15g,煮水代茶饮(便溏者去薏米)。

姜枣茶:生姜3片+红枣6枚煮水,晨起饮用,温脾散寒。

运动导引

升阳排湿有度

晨间轻运动

清晨或傍晚练太极拳、八段锦(重点做“摇头摆尾去心火”式),或散步微汗为度,忌大汗亡阳。

“呵”字诀泄心火

静坐闭目,深吸气后发“呵”(hē)音吐气,重复6次,缓解心烦燥热。

情志调摄

静心养神防“情绪中暑”

“使志无怒”

避免激动争吵,可听古琴曲《高山流水》等舒缓音乐,或午后静坐冥想10分钟。

按揉穴位宁心神

内关穴(腕横纹上2寸):拇指按压双侧各3分钟,缓解心慌胸闷。
神门穴(腕横纹小指侧凹陷处):睡前

点揉促眠。

冬病夏治

借天时祛寒疾

夏至后进入“三伏”,是调理虚寒病症黄金期。

慢性咳喘、关节炎:咨询中医贴“三伏贴”(初伏:夏至后第三个庚日)。

脾胃虚寒:艾灸中脘(肚脐上4寸)、足三里(外膝眼下3寸),每周2次。

国家级非遗“李仲愚杵针疗法”

通督养阳防“冬病潜伏”

以督脉要穴(印堂、百会、脑户、大椎、至阳、腰阳关等)为调理重点,结合杵针特色技法“河车路”通调督脉阳气、“八阵穴”整体调和气血、“八廓穴”面部脏腑调养,顺应“春夏养阳”自然规律,运用于“冬病夏治”的养生实践,达到未病先防的养生功效。

夏至养生核心在于“养心、护阳、防湿”,顺应“春夏养阳”之道,避免过度消耗,方能安然度夏。若出现明显不适(如持续乏力、头晕等),请及时就医调理。

自然之道,静守为安。暑气虽盛,心若清凉,则身自泰然。