



四季之韵 ▶ 节气养生

7月23日,我们迎来夏季的最后一个节气——大暑,恰逢中伏,也是一年当中气温最高、湿气最重的时段。湿热蒸腾之下,不少居民常常浑身黏腻、疲惫犯困、胃口欠佳。成都市双流区九江社区卫生服务中心主治中医师彭泽、执业助理医师周琴提醒市民,大暑养生紧扣清暑、祛湿、养心、护阳四大核心,顺应时节调理,方能安然度过盛夏。

□ 华西社区报记者 李思佳

大暑伏天湿热盛 清暑养阳安然度夏

暑湿交织 引发多重身体不适

医师介绍,大暑时节各类身体不适,主要源于暑、湿两大邪气侵扰。首先,暑气为燥热阳邪,持续耗气伤津,不断消耗人体气血与津液,容易出现大汗不止、口干乏力、心慌气短、懒于活动等情况。其次,湿邪黏滞重浊,入侵人体后困遏脾胃运化功能,表现为头脑昏沉、腹部胀闷、大便黏滞、舌苔厚白。与此同时,许多市民长时间待在空调房,频繁食用冷饮、冰西瓜,造成外热内寒,损伤脾胃阳气,湿气持续积聚,形成“越热越湿、越湿越累”的恶性循环。

饮食 清补不贪凉,健脾祛湿为根本

大暑饮食宜清淡温和,不宜盲目大补,少吃大寒之物,重在清热祛湿、养护脾胃。市民可适当多食冬瓜、丝瓜、苦瓜清热利水;绿

豆、赤小豆、薏米祛湿消肿;山药健脾养胃;荷叶、自制酸梅汤生津止渴。日常补水优先选择温开水、淡盐水、菊花茶。脾胃虚寒人群煮绿豆汤时,可加入2—3片生姜中和寒性,避免伤及脾胃。

医师建议尽量少吃冰镇饮品、冰西瓜以及重油重辣食物,切忌暴饮暴食。长期生冷、油腻饮食,会持续损伤脾阳,加重体内湿气堆积,加重身体困乏之感。

起居 切勿贪凉,守住一身阳气

伏天养生最忌外热内凉,科学作息、规避寒湿侵袭,胜过各类滋补品。大家遵循晚睡早起规律,尽量23点前入睡,午间小憩20至30分钟养护心气;上午10时至下午4点高温强光,非必要减少外出,外出做好防晒防护。室内空调温度设置不低于26℃,出风口切勿直吹头颈、颈椎与关节。出汗之后不要立刻冲冷水澡,不穿着湿衣物、不直接睡凉地板,防止寒湿侵入经络。

运动 轻动微出汗,切忌大汗淋漓

大暑不适合开展高强度剧烈运动。建议选择清晨、傍晚气温凉爽时段锻炼,优先散步、八段锦、瑜伽等舒缓项目,以身体微微发热、少量出汗为宜。中医认为大量出汗易耗伤心气、损耗津液,加剧体虚乏力,市民运动需量力而行。

情志 静心养心神,心静自然凉

夏季与心气相应,高温天气容易使人烦躁焦虑。日常生活中尽

量保持心态平和,减少情绪波动,避免长期熬夜。闲暇之时闭目养神、聆听舒缓音乐,安定心神,也是固护全身阳气的重要方式。

居家简易中医养生妙招

穴位按揉健脾祛湿:坚持按揉足三里、丰隆穴,每穴轻柔按揉3分钟,以局部产生酸胀感为佳。足三里健脾养胃,丰隆穴化痰祛湿,长期坚持能够改善湿气偏重、脾胃虚弱问题。

温和解暑代茶饮:取荷叶3克、菊花3朵、麦冬5粒,沸水冲泡代茶饮,清热生津、缓解烦闷,药性平和,适合多数人群日常饮用。

生姜艾叶泡脚散寒排湿:睡前温水加入生姜片或者艾叶泡脚15分钟,温通经络,帮助湿气下行,改善身体困重、手脚冰凉的症状,同时有助夜间安眠。

医师特别提醒,大暑处于三伏之内,天地阳气鼎盛,正是冬病夏治黄金时期。三伏贴、艾灸等中医理疗方式,适合常年畏寒怕冷、体质虚寒、反复感冒、关节寒湿疼痛人群。但所有中医理疗操作,务必在专业医师辨证指导下进行,对症调理才能收获效果,切勿自行操作。

大暑调养得当,秋冬少生疾患。市民坚持清淡饮食、规律起居、静心安神,平稳度过一年之中湿热最重的时段,为秋冬健康打下坚实基础。

