

芒种,是立夏之后的第二个时节,表示仲夏时节的即将开始。此时常出现阴雨连绵的天气,高温加上湿气,人体的汗液无法发散,湿热熏蒸,暑湿气候宣告到来。安徽中医药大学第二附属医院康复一病区主任孙善斌提醒,此节气养生除了要注意防暑祛湿外,还要注意饮食调理,起居有节。田浩文 王津淼 记者 马冰璐

## 饮食宜清淡

在芒种这一暑湿时节,饮食应如何调理呢?唐代大医学家孙思邈认为,饮食宜“轻清甜淡之物,大小麦曲,粳米为佳”。也就是说饮食要清淡,以多食瓜果蔬菜、豆类为佳,少吃肉食。饮食以清补为原则,不要过咸、过甜。还宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的食物。

芒种已到,专家支招——

# 防暑祛湿 饮食清淡 起居有节

## 仲夏宜养心

《内经》云“春主肝,夏主心”,意思是说春季要注意保养肝脏,夏季要注意养心。芒种后天气逐渐炎热,易使人烦躁、生气发怒,引起内火上升。夏季养心,一忌肝火、生气焦虑、抑郁;二忌心火,心烦懊恼、躁动不安。炎热之天,重在保持情绪平稳,心情平和。此外芒种节气,此时气温已高,湿度已大,心脏负荷逐渐加重,有心脏病、冠心病的人更要注意保养,少熬夜,生活要有节奏,避免工作过分紧张。

另外,中医认为心与小肠相表里,芒种开始,湿热更重,如湿热内积,心火重,小肠积热,就会出现小便黄短,舌红苔黄,大便秘结,口舌生疮。此时应该少吃辛热之品,多吃黄瓜、青菜、绿豆等。

## 预防夏季感冒

夏季感冒,中医称为暑湿感冒,其病因是人体感受了夏季暑湿时邪,又因喜欢纳凉和饮冷,使体内的暑湿为风寒所遏,疏泄受阻,因而发病。常有汗出热不退,头重身困,胸闷恶心,肢体酸重、食欲不振等症状。治疗暑湿感冒可使用疏风清热,解暑祛湿的中药。

## 预防热中暑

芒种时节,天气逐渐炎热。如果长时间在太阳下暴晒,或者长时间在没有防暑降温措施的高温环境里工作,或者室内空气不流通,过于闷热,体内的热量又不能向外散发,都有可能引起中暑。特别是老年人、孕产妇、孩子或者患有慢性疾病、身体过分疲劳的人,更容易发生中暑的现象。因此家里或手提包里一定要准备一些防中暑药品,如六一散、风油精等。

## 防止老人心情“感冒” 专家支出六大妙招

▽02版

## 花粉过敏怎么办? 外出要防,回家勤洗

▽05版

## 西瓜和桃一起吃会中毒? 绝对的谣言!

▽07版