



## 小满至夏日始, 多吃苦少肥腻

这套养生秘诀帮你找到属于自己的幸福和满足

立夏过了, 小满姗姗而来。5月21日我们迎来了小满节气。此时节, 我国绝大部分地区都真正进入了物候意义上的夏季, 新荷出水, 樱桃红熟, 麦穗泛黄, 秧苗青青, 一派欣欣向荣的初夏风光。进入小满节气后, 天气高温、高湿、多雨, 此时要重视养生保健, 具体怎么做? 一起来看本期健康周刊带来的小满时节养生秘诀, 为您的健康加油。

蔡富根/整理

### 小满养生有“三宜”

#### 食苦

天热吃“苦”, 胜似进补。小满是进入夏季的第二个节气, 过了小满, 盛夏即将来临。闷热潮湿的天气也就来了, 很多人会觉得食欲不振, 此时可以适量吃一些苦味的蔬菜。中医认为, 苦“能泄、能燥、能坚”, 具有清热凉血解毒之功效, 可以帮助泻火解暑、健脾开胃、促进消化。对于脾胃虚寒的人群, 可以加姜汁来缓解苦味蔬菜的寒凉, 还可以起到暖胃的作用, 这样搭配能获得苦味蔬菜的益处, 同时又不伤身体。

#### 补水

小满节气一到, 人体水分的消耗开始增多, 体内的多种微量元素也会随着汗水

排出, 此时单纯靠喝水不足以弥补机体需求, 因此要选择多元的补水方法。

比如多吃一些黄瓜、蒜薹、樱桃等食物。应季果蔬富含维生素和矿物质, 既能补充人体的水分, 还可以补充人体所需的微量元素。

#### 祛湿

小满节气是“湿”的开始。此时, 湿气进入人体内部“潜伏”, 等到暑热正盛时, 暑、湿内外呼应, 容易引发各种疾病, 比如风湿、脚气、水肿等。

脾主运化水湿, 脾胃功能好, 就能祛除多余的湿气。可以多吃些健脾、利湿的食物, 比如红小豆、丝瓜、白扁豆等, 减轻肠胃负担。

### 小满养生吃这些

#### 苦瓜: 清热解暑

小满节气推荐吃苦味蔬菜, 苦瓜就是不错的选择, 爽口开胃, 具有消暑、清心除烦的作用。

#### 冬瓜: 利尿消肿

夏季天热, 容易大便燥结、口臭, 但又没有到吃降火药的地步, 此时冬瓜就能派上用场。中医认为冬瓜味甘、淡, 性微寒, 能清热化痰、降火解毒、利尿消肿。

#### 丝瓜: 清热泻火

丝瓜具有清热泻火、凉血解毒的功效, 还含有比较高的营养价值, 比如维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质, 全身都可入药, 是不错的夏日蔬菜选择。

#### 西瓜: 解暑解渴

西瓜生在夏季, 性寒、多汁, 在炎热的夏天可以帮助补充人体因出汗丢失的水分、糖分。

#### 杨梅: 生津敛汗

夏季出汗多, 推荐大家可以吃点杨梅, 能起到生津敛汗的作用。或者不想吃饭的时候, 也可以吃点杨梅“治疗”一下, 酸酸甜甜的味道很开胃。

#### 樱桃: 富含维生素C

樱桃除了富含维生素C、花青素等多种营养元素, 还有褪黑素, 它是人体大脑松果体分泌的一种激素, 能有效调节人体的睡眠节律。

### 小满养生有“两防”

#### 防心火

中医认为, 夏主火, 内应于心。夏季天气炎热, 容易心火上炎, 使人出现心情烦躁、口干舌燥、失眠等症状。原本就体质偏热, 平时容易上火的人, 就更容易在夏季出现心火上炎的症状。

对于易心火上炎、口舌生疮、湿热体质的人群, 在小满可以食用一些薏米。生薏米清热利湿的作用更好, 炒薏米更加温

和, 健脾的作用更好, 对于脾胃虚弱的人更加适用。

#### 防暑气

天气越来越炎热, 外出、挤公交、高温作业时都比较容易发生中暑, 引发头晕、胸闷气短、疲惫乏力等全身不适的症状。

所以在太阳暴晒的时候, 最好减少户外活动, 并做好防暑降温的准备。

### 小满养生有“五忌”

#### 忌乱穿衣

小满节气一到, 天气容易忽冷忽热, 故穿衣不能光凭心情, 应随着气温的变化适时增减衣物, 以保持体温的相对恒定, 使人体的抵抗力不被削弱。

#### 忌贪冷饮

夏季天气热, 饮食上更加不能贪凉, 比如经常喝冰镇啤酒、饮料等, 轻则出现腹胀、嗝气等症状, 重则胃部疼痛剧烈, 对健康不利。

#### 忌淋雨

小满节气不要淋雨, 要尽量避开潮湿的环境, 避免外感湿邪, 这样可避免脚气、湿疹、下肢溃疡等疾病的发生。穿衣时要选择透气性好、棉质、浅色的衣服, 既可防止吸热过多, 又可透气, 避免湿气不散。

#### 忌熬夜

夏天昼长夜短, 从小满节气开始, 要及时调整作息, 早睡早起, 午饭后半小时可以进行短时间的午睡, 等酷暑真正到来时, 就能养成合理的作息了。

#### 忌不运动

夏天, 很多人因为怕出汗而变得不爱锻炼。其实, 适当地锻炼有利于体内汗液排出, 帮助祛除体内湿气。但要选择合适的运动, 可晨间或晚上太阳下山后, 到公园或绿地散步、打太极拳、做操、跳舞等。

但要注意, 晨练时不宜过早, 日出前, 由于没有光合作用, 绿色植物的周围并没有多少新鲜氧气。并且, 太早晨练易患感冒, 还可能会引发关节疼痛、胃痛等病症, 故夏季晨练时间不宜早于6点。

### 小满养生汤水

#### 1. 淮山药扁豆薏仁汤

材料: 淮山药20克, 白扁豆15克, 薏米30克, 猪骨数块, 生姜、葱、食盐、香菜等适量。

做法: 将猪骨洗净与淮山药、白扁豆、薏米、生姜一道放入锅中, 加火熬煮, 先武火后文火, 最后放入适量葱、食盐、香菜等调味品。

功效: 健脾祛湿。

#### 2. 莲子红枣绿豆粥

材料: 粳米150克, 莲子30克, 红枣10枚, 绿豆200克, 白糖或冰糖适量。

做法: 将粳米、莲子、红枣、绿豆洗净放入锅中, 加水上火煮, 先武火后文火, 待粥成时放入适量白糖或冰糖调味。

功效: 补脾安神, 清热祛湿。 据央视、《羊城晚报》