



## 芒种如何养生？ 遵循4个原则，牢记8个建议！

把握好养生时机，记住8个“一”！

6月6日，迎来二十四

节气中的“芒种”。芒种，又名“忙种”，是“有芒之谷类作物可种”的意思。

这个时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大。在我国有句谚语：“芒种夏至天，走路要人牵；牵的要人拉，拉的要人推。”短短几句话，反映了夏天人们的状态——懒散、头脑不清爽，所以此时更要注意养生。芒种时节，养生究竟注意哪些呢？如何安排自己的饮食起居？一起来看本期健康周刊为您带来的养生指南。

蔡富根/整理

### 芒种来了 养生要遵循四大原则

芒种到，防苦夏，养生显得尤为重要。芒种过后养生要遵循的四大原则，祛湿又防病！

#### 1. 养生原则——天热先别急着开空调

国家高级公共营养师陈允斌介绍，此时阳气到了最旺盛的时候，我们身体的新细胞会代谢得非常快。此时我们不要急着关闭门窗开空调降温，最好尽量打开家里的窗户，让阳光晒进来，让新鲜的空气流通。特别是身体虚弱的老人，如果天气炎热难耐，尽量通过其他方式，如风扇等其他方式降温。

#### 2. 饮食原则——食宜清补，苦夏不苦

芒种苦夏开始了，人们常常没有食欲，影响饮食，过多食用冷饮，也会造成脾胃伤害。所以，在饮食方面，一是清淡为主，二是切忌贪凉，三是苦夏“吃点苦”。

夏季饮食应少荤多素，宜多食蔬果谷物类。在果蔬中尤其推崇“瓜族”，如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等。夏季在中医“五味”中对应于苦味，主入心经，因此苦味食物大都具有清热解暑、燥湿坚阴的作用，芒种后适当吃一些苦味食物，如苦瓜、莲子、生菜等，对人体大有裨益。

#### 3. 睡眠原则——晚睡早起，午睡补眠

从芒种到夏至这段时间，我们要顺应夜短昼长的季节特征，别再教条地坚持早睡早起，加上气候炎热，很多人夜晚很难早入睡，不妨适当做个夜猫子。既然昼长，我们索性就晚睡早起。

但夏天白昼较长，睡眠容易受到干扰，这时候适当的午睡对身体有很大的好处。午睡时间一般以20分钟为宜。

#### 4. 运动原则——适量运动，早晚为宜

芒种到夏至，虽还不到最炎热难耐的三伏天，但是此时气温也已升高，尤其是正午时分。“汗为心之液”，因此午时运动流汗最易伤心。对爱运动的人，建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动。

运动时必须保证足量饮水，出汗过多，可适当饮用淡糖盐开水或绿豆盐汤，千万别贪凉。

#### 1 “一汤”—— 荸荠汤

芒种时节，湿热之气逐渐加重，饮食要注意调理胃气，广东省中医院肝病科主任医师池晓玲推荐了一款荸荠汤，健脾、养阴、清热。荸荠半斤、薏苡仁30克，百合30克，先用温水将薏苡仁和百合浸泡，荸荠去皮洗净从中间切开。然后一起加适量水烧沸，再用文火煮45分钟。

#### 2 “一水”—— 桑葚水

芒种后湿热加重，会导致脾胃湿热内蕴，心火较重而影响睡眠，睡前喝一杯桑葚水，安神的效果不错。

桑葚水简单易做，将买来的新鲜桑葚取100克，加入水300毫升，先煮沸然后再用小火煮10分钟就可以了。

#### 3 “一果”—— 樱桃

仲夏之月，要养心。国家高级公共营养师陈允斌表示，夏气与心气相通，夏天我们之所以快速地生长，要靠心脏的阳气推动。而樱桃可以说是“心之果”，可以补心气，养心血。

樱桃不仅使血脉能够畅通，还能温暖心阳。此外，樱桃还含很多铁，吃樱桃对缺铁性贫血的人也有帮助。

#### 4 “一粥”—— 红薯粥

“夏日粥品首推红薯粥。”宁夏银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶表示，红薯粥，是夏季对抗湿热的最好方法。

首先，夏季人体流汗多，喝红薯粥可以补充人体流失的水分；其次，红薯粥容易消化，适合夏季因湿热造成的脾胃不适、胃口差等情况；最后，红薯粥有较好的祛湿解暑作用，并且红薯中含有大量的膳食纤维，有助于清肠胃、排便排毒，擅长对抗夏日外邪。

#### 5 “一养”—— 养心

盛夏养生要特别注重保养心气，预防中暑。中国中医科学院教授杨力表示，养心消暑推荐三叶茶：荷叶、竹叶、薄荷叶。可以三叶合泡（每种3克~5克）或者任选其中的一种（荷叶、竹叶用5克~10克，薄荷叶5克即可）泡茶喝，有非常好的清心火、养心和消暑的作用。

#### 6 “一健”—— 健脾

芒种后暑气渐盛，湿热更伤脾胃，健脾要放在重要位置。广东省中医院营养科营养师何盈犀推荐了一款具有清热消暑、健脾利湿作用的夏季药膳——冬瓜荷叶扁豆煲水鸭。

如果2~3个人食用，可以准备冬瓜500克、新鲜荷叶半张、扁豆30克、薏米30克、水鸭300克、瘦肉50克。荷叶切成细丝或小块状；冬瓜切成块；瘦肉洗净切块；水鸭斩成大块去血水，纳入所有材料，加适量水，武火滚沸后，文火炖1小时后，加入食盐调味即可。

#### 7 “一补”—— 补钾

夏季出汗多，钾元素流失快，要适当补充，从日常饮食中就能摄取。含钾较多的食物有：粮食以荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高；水果以香蕉含钾元素较高；蔬菜以菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴苣、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等含钾元素较高。

#### 8 “一睡”—— 子午觉

芒种到夏至节气是一年中阳气逐渐浮盛，阴气内藏的阶段。宁夏银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶表示，要重视睡子午觉。子时是指晚上23:00~次日凌晨1:00，此时阴气最盛，阳气衰弱；子时睡觉最能养阴，睡眠效果也最佳。午时是指中午11:00~13:00，此时阳气最盛，阴气衰弱，是气血流注心经之时；午时睡觉，有利于人体养阳。