

顺应时序养夏阳 日出暮息皆养生

舟山市中医院治未病科主任医师郑萍红拆解分时养生秘诀,避开消暑误区

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

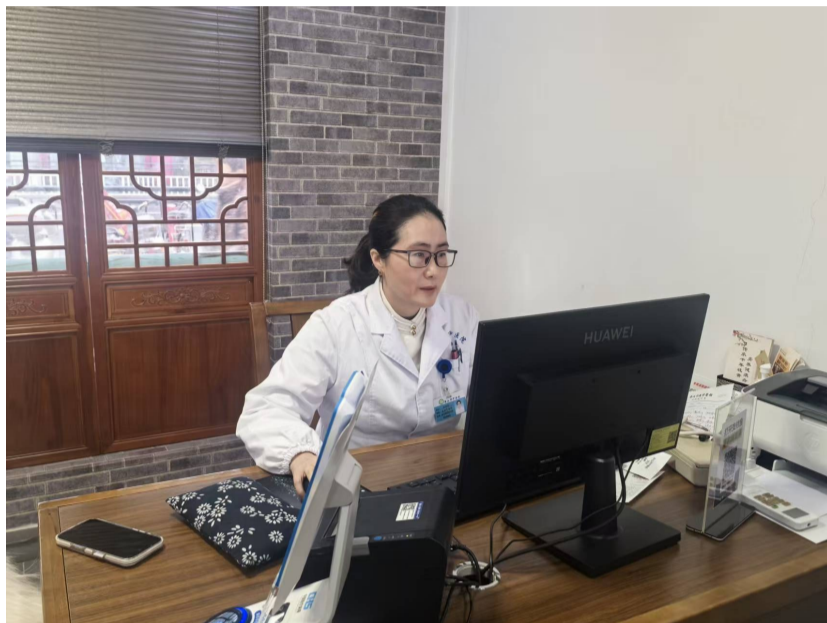
“

随着气温持续攀升,炎炎夏日马上来临。往年为躲避酷暑,不少市民养成了随性避暑的习惯:燥热难耐时猛吃冰西瓜、大口灌冷饮,整日躲在低温空调房,运动过后直冲冷水澡。部分上班族更是饮食无序,以水果、冰饮代餐。殊不知,这些看似清凉的日常操作,违背了夏季中医养生规律,极易耗损伤阳气、损伤脾胃功能,引发浑身乏力、失眠多梦、脾胃失调等多种不适。

“夏季养生核心在于养心扶阳、清热祛湿,核心在于顺应昼夜时序、分时调养身体。”舟山市中医院治未病科副主任、主任医师郑萍红说道。

她还从清晨、正午、夜晚三个时段,全方位讲解夏季起居、饮食、运动的科学养生方式,同时解锁冬病夏治中医特色疗法,引导市民走出避暑误区,安稳度夏。

”



晨起顺时早起养阳 清淡饮食固脾胃

中医素来倡导“春夏养阳”,夏季自然界阳盛阴衰,起居作息需顺应天时,遵循晚睡早起的原则。郑萍红提醒,夏季晚睡并非熬夜,夜间入睡尽量不超过23点,保证脏腑休养;清晨6至7点适时早起,拥抱晨间阳气,舒展身体气机,是养护一身阳气的基础。

晨起时段是养胃黄金期,此时胃经当令,肠胃消化吸收能力较强,早餐调养尤为关键。当下很多上班族、年轻人夏季胃口不佳,习惯用冰美式、燕麦、单一蛋类代餐,或是空腹出行,这都是错误的养生方式。郑萍红表示,夏季脾胃易受湿邪侵扰,晨起脾胃功能薄弱,切忌食用生冷寒凉食物,早餐应以温热、软烂、易消化的食材为主,小米粥、南瓜粥等温润粥品都是优选,可温和滋养脾胃、驱散湿气。

同时,晨起适合开展轻度养生运动。清晨气温凉爽、空气清新,避开正午酷暑,可选择散步、太极拳、八段锦等温和运动。运动以微微出汗为宜,能疏通经络、升发阳气,唤醒全身机能。体弱人群无须高强度锻炼,轻柔舒缓的运动既能愉悦身心,又不会耗伤气血,为一整天的身体状态打下良好基础。

正午静心小憩养心 清淡饮食祛暑湿

每日11时至13时为心经当令之时,也是夏季养心的重中之重。夏季五行属火,对应心脏,高温天气易使人心火旺盛、心绪烦躁,加重心脏负担,中老年人及心脑血管疾病患者更易因此诱发不适,正午休养能有效缓解心脏疲惫。

“夏季昼长夜短,阳气最盛,午时小憩是最简单高效的养心方式。”郑萍红介绍,市民中午可休息15至30

分钟,片刻的午休,可滋养心血、平复心火,让人下午精力充沛,同时助力脾胃运化。

对于工作繁忙、无条件午睡的市民,可采用两种静心养生法:一是闭目吞津法,静坐闭目,舌抵上颚,待口中津液充盈后分次咽下,中医视津液为“心之液”,可养心安神;二是闭目聆听流水、雨声等舒缓白噪声5至10分钟,快速平复烦躁情绪,达到静心养心的效果。

正午饮食方面,市民需摒弃两大误区:一是贪吃冰镇冷饮、冰西瓜等寒凉食物,长期处于空调房的市民,体内本无过多燥热,摄入寒凉食物会直接损伤脾胃阳气,阻碍脾胃运化,导致湿气堆积、食欲不振、腹胀腹泻,极端冷热刺激还可能引发血管收缩,诱发心脑血管意外;二是顿顿大鱼大肉、油腻进补,厚重油腻的食物会加重脾胃代谢负担,滋生湿热。

郑萍红建议,夏季午间饮食宜清淡,遵循苦酸养阴、清热祛湿的原则。可适量食用苦瓜、莲子心泡水等苦味食材清心降火;吃番茄、红枣、红豆等红色食材养心补气;搭配冬瓜、薏米、山药等食材健脾祛湿。解暑优选常温绿豆汤、酸梅汤,避免冰镇食用,兼顾解暑与养生。

傍晚缓动舒缓身心 规律晚餐稳状态

傍晚是夏季运动的最佳时段,此时烈日消退、气温凉爽,避开了午间高温暴晒。郑萍红提醒,晚间运动切

忌过晚、过量,建议选择下午四五时至晚上8时前完成所有运动,避免深夜高强度锻炼。

夏季运动出汗较多,切忌大汗淋漓,过度出汗会耗气伤津、损耗气血,让人身心疲乏。运动后需及时擦干汗水,更换干爽衣物,冲洗温水澡,绝对不能冲冷水澡。此时全身毛孔张开,冷水刺激会让寒气、湿气侵入体内,凝滞气血,诱发关节疼痛、畏寒乏力等问题。运动后可适量饮用常温绿豆汤、淡盐水,及时补充水分和流失的电解质。

晚餐养生同样不容忽视。不少市民夏季贪图方便,直接用水果替代晚餐,这是严重的养生误区。

就此,郑萍红解释,多数水果性寒生冷,长期代餐会持续损伤脾胃,且缺少碳水主食补充,会导致气血不足、睡眠质量下降。夏季晚餐需按时吃、吃适量,保证主食摄入,口味清淡少油,睡眠不佳的市民可适量食用百合、黄花菜等食材,助力安神助眠。

同时,夏季需做好日常防寒养护。长期处于空调房的市民,要避免空调直吹颈部、腹部,室内外温差控制在8℃以内,防止寒气入侵引发空调病、关节不适。日常可多按揉内关穴、劳宫穴,时常拍打揉拿手少阴心经,有效清心降火、宁心安神,养护心脏机能。

抢抓三伏好时机 冬病夏治调体质

夏季不仅是日常养生的时节,更是冬病夏治的黄金窗口期。郑萍红介绍,中医有“春夏养阳”的理论,夏季尤其是三伏天,人体阳气最盛、毛孔张开,此时开展中医特色调理,能最大程度驱散体内沉积的寒气、湿气,温补脾肾阳气,改善冬季高发慢性病。

针对慢性咳嗽、反复感冒、关节畏寒疼痛、脾胃虚寒、宫寒体虚等冬季易发问题,市民可在专业医师指导下,通过三伏贴、艾灸等中医特色疗法调理体质,扶正固本、祛湿散寒。

郑萍红特别提醒,冬病夏治并非人人适宜,热性体质、经常口干便秘、舌红上火的人群需谨慎使用,避免温补过度加重内热。

除此之外,夏季养生还需兼顾情志调节,保持心态平和、少动怒少焦躁,避免情绪大起大落,搭配规律作息与健康饮食,全方位调养身心,舒心安然迎盛夏。



AI制图