

小暑是二十四节气中的第十一个节气，从小暑开始，天气真正变得炎热起来。那么，小暑节气后如何养生？近日，记者采访了我市几家医院的医生。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

养生药膳推荐

潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超表示，小暑节气的特点是高温潮湿多雨。小暑节气后，暑湿之邪兴盛，极易侵入人体，影响脾胃功能。饮食上除了清热解暑外，更要加大健脾、醒脾、化湿之品的食用。芳香化湿类食材可以化湿降浊、醒脾开胃，适宜这个节气食用。另外，小暑时节，随着自然界阳气的旺盛，人体阳气浮盛于外，里阳相对不足，加之夏日饮食相对寒凉，容易损伤脾胃，因此暑热之季也要注意保护体内阳气，在饮食上可适当食用温热之品。

张永超告诉记者，小暑节气后可以吃些藕和饺子。一直以来，民间素有小暑吃藕的习俗，藕具有清热、养血、除烦等功效。鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜即可食用，有安神入睡之功效，可治血虚失眠。此外，还有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法，这种吃法是为了使身体多出汗。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，俗称苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。此外，小暑节气前后为一年中气温最高、日照时间最长、阳光辐射最强的日子，人们多会把存放在箱柜里的衣服晾到外面让阳光暴晒，以去潮、去湿、防霉、防蛀。

此外，张永超推荐以下几款药食同源食材和养生药膳，供市民参考。

药食同源食材：淡竹叶、荷叶、茯苓、薏米、芡实、藿香、香薷、砂仁、生姜、山药、百合等；普通食材：粳米、玉米、绿豆、苦瓜、黄瓜、冬瓜、莲藕、西红柿、茄子、西瓜、葡萄、蜂蜜、猪心、鸭肉、鲤鱼等。

药膳推荐一 荷叶鸭（约3人量）

用料：干荷叶1张，老鸭600克，瘦肉丁50克，熟冬笋丁50克，盐、酱油适量。

做法：将老鸭下油锅炸至外表金黄后捞出；将瘦肉丁和冬笋丁加盐、酱油同炒入味，放入鸭肚中，用荷叶包好放入笼屉中煮熟即可。

养生功效：清热解暑、养胃生津。

药膳推荐二 薏米百合绿豆饭（约2人量）

用料：薏米15克，绿豆30克，百合10克，粳米100克。

做法：将薏米、绿豆、百合淘洗干净，与粳米一同置于电饭煲内，加入适量清水煲熟即成。

养生功效：清热解暑、健脾利湿、养心润肺。

小暑节气 全面养生看这里

多按摩这些穴位

中医养生提倡顺应自然规律，让身体处于一个平衡和舒适的状态。对此，高新区人民医院针灸推拿科医生步娅男提醒小暑节气防三邪，并为市民介绍几个平时可多按摩的穴位。

小暑节气防哪三邪？步娅男表示，第一个是防湿邪。暑多挟湿，人体若受暑湿之邪影响会出现高热、烦渴、面赤、脉洪大等阳热之象，或困于暑湿，出现肢体困重倦怠、胸闷呕吐、便溏等症。第二个是防暑邪。暑温风至，不仅闷热，风中的热气也达到极致。中午尽量不要外出，以免中暑。《内经》云：“夏伤于暑，秋必痎疟。”伤暑有时不会立马发作，可能暑邪内伏，暂时无事，至秋凉气收，邪正相搏，发为寒热交作的疟证。另外，在湿热的气候下，浊物会产生浊气，弥漫在空气中。因此要尽量远离垃圾桶、下水道口等污浊场所。市民也可以通过熏香抵御这种湿热浊气。第三是防寒邪。小暑节气之后，气温逐渐升高，人在高温的环境下容易贪凉。夏天阳气旺盛，人体的阳气有一定程度的外散。人不活动也会持续出汗，就是阳气外泄的一种表现。这时要谨防寒邪侵袭。此外，要防受风，冷风侵袭会抑制体表的阳气，使其无法正常外散，导致阳气郁闭，容易感冒。同时要防受凉，不建议使用凉席、凉坐垫、凉板凳，尤其是女性，坐凉席或凉板凳容易诱发或加重腰腹部疾病，如寒湿腰痛、痛经、痔疮等。

步娅男告诉记者，夏季炎热，人们会觉得头晕目眩，可以按压以下穴位醒脑提神。

天柱、风池、大椎和曲池等穴位 天柱穴位于后发际正中旁开1.3寸处，也就是斜方肌外侧凹陷处；风池穴位于后枕部两侧入发际1寸的凹陷处；大椎穴位于背部第7颈椎棘突下凹陷处；曲池穴位于肘窝横纹头外端。这个节气还推荐按摩太渊穴，定位在腕横纹的桡侧，大拇指竖起时，有大筋竖起，筋内侧凹陷处。

太渊穴 按揉太渊穴可调理久咳不愈，预防咳嗽、气喘、痰多等呼吸系统的症状。还可以调理习惯性流鼻血、口干等症。

此外，艾灸也是一个不错的选择。夏季，一些人易出现外热内寒、上盛下虚的症状，因此平常气血不足、阳虚者，可以艾灸关元、神阙、肾俞、命门、脾俞等穴位，以温阳驱寒。

规律作息,适度运动

小暑节气后如何合理起居、科学运动？

潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲表示，小暑时节，应规律作息，睡子午觉（23时前入睡，11时至13时小憩）。夏季昼长夜短，保证充足的睡眠尤为重要。子时入睡，有利于养阴；午时阳气最盛，此时小憩30分钟，可养阳提神，下午工作效率更高。还要保持室内温度适宜，避免过高或过低的温度对身体造成不适。室内温度建议控制在26℃左右，并适当开窗通风，保持空气流通。此外，要适度运动，调息静心。由于小暑时节天气炎热，建议在日落后进行运动，如散步、慢跑、打太极拳、练八段锦等低强度运动。要避免在阳光强烈、温度过高的时段进行剧烈运动，以防中暑。中医认为，夏属火，通心。小暑时节，人们容易烦躁不安、疲倦乏力。因此，提倡“少动多静”，通过调息静心保持平和的心态。可以在环境清幽的室内读书、习字、品茶、观景，或者到大自然中散步，陶冶情操，达到怡情养性的效果。

杨玲玲告诉记者，除了上述养生方法，市民还可以根据个人体质和需要，选择一些中药养生。如具有清热解毒作用的金银花、菊花；具有滋补肝肾、明目功效的枸杞、桑葚。还可以用山楂、荷叶、陈皮等制成乌梅茶，解热、止渴、防暑。需要提醒的是，中药养生需在专业医师指导下进行。

自我调节情绪

夏季天气炎热，人们容易烦躁不安，尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强，易导致情绪和认知行为紊乱。一些人往往因为一件小事大动肝火，这就是“夏季情绪障碍”。

如何远离“夏季情绪障碍”？潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇表示，首先，要保证充足睡眠和合理饮食。合理安排作息，足够的睡眠时间可以保持充沛体能，并达到防暑目的。

在饮食上以清淡的食物为主，多吃水果。夏季人体体能消耗增加，应适当增加营养，切忌节食。每日饮水3升至6升，以含氯化钠0.3%至0.5%为宜。饭前、饭后以及大量运动量前后避免过量饮水。其次，要做好防晒，科学运动，做好自我心理调节。室外活动时避免让阳光直射头部，避免皮肤裸露在强光下，佩戴好防晒帽、着宽松的衣服。不要在封闭的房间里待太久，居室通风可以迅速散去人体周围的热气，使人产生“凉快”感。平时可以进行一些自己喜欢的体育运动，尽量保持心态平静、乐观。心烦意乱的时候听听舒缓轻松的音乐，或做些想象放松训练，闭上眼睛静坐，想想森林、蓝天、大海等令人凉爽的情景，有助于降低“心理热度”。

