

立夏已至,这意味着,我们正式进入夏季的第一个节气。广州医科大学附属中医医院脾胃病科主任吴宇金介绍,中医认为,心对应夏,心气通夏气,加上湿热渐盛,易出现心火亢盛、津液耗损、湿气困脾等问题,因此,养心防暑祛湿是立夏养生关键。



入夏 防暑别忘养心祛湿

多做轻运动 有助升阳祛湿

吴宇金介绍,入夏之后,多做一些轻运动,有助于升发阳气、排汗排湿,如太极拳、八段锦、瑜伽、慢跑等。不过,运动养生应以“适度升阳,微汗为度”为原则,需避免大汗伤津。

立夏节气里,清晨和傍晚是运动的最佳时段。清晨6~8时,太阳刚刚升起,空气清新,此时可进行太极拳、八段锦、慢跑等轻运动,有助肝气疏泄,激活心肺功能。傍晚5~7时,紫外线减弱,温度也稍微下降,可以进行快走、瑜伽、游泳等运动,也有助

身体祛湿。

如果工作繁忙运动时间有限,不妨做一些有针对性的动作,来缓解一些入夏后的常见不适。比如:太极拳中的“云手”和“单鞭”,可疏通三焦经,缓解夏季胸闷,每日练习15~30分钟为宜,八段锦中的“双手托天理三焦”可升发阳气,改善肩颈僵硬,“摇头摆尾去心火”可清降心火,缓解烦躁失眠。建议每式各练习6~8次。

此外,吴宇金提醒,入夏后运动时应特别注意以下5点:

1. 避免高温下剧烈运动,易引起中暑,甚至诱发心梗。
2. 避免运动后吹冷风,及时擦干汗液换干衣服。
3. 避免在低温空调房内运动,低温环境会导致毛孔闭合,湿毒难排,反增关节病风险。
4. 避免运动过后立刻洗冷水澡,冷水刺激使血管收缩,容易引发头痛、感冒。
5. 运动后宜小口慢饮常温淡盐水,切忌猛灌冰水,以免出现胃肠痉挛疼痛。

相关链接

立夏养生: 顺应时节 滋养身心

立夏后,天气渐热,养生需顺应季节特点,注重以下方面:

饮食调养

增酸减苦:立夏后可适当多吃酸性食物,如柠檬、葡萄、山楂等,以收敛心气,同时减少苦味食物的摄入,以防苦味入心,加重心火。
清热利湿:选择一些具有清热利湿作用的食物,如绿豆、赤小豆、薏苡仁、冬瓜等,有助于去除体内湿气,预防湿热病症。

起居养生

晚睡早起:立夏后可适当晚睡早起,以顺应自然界阳盛阴虚的变化,但要保证每天有足够的睡眠时间,可在中午适当午睡。
重视保暖:此时节,人体阳气外浮,毛孔张开,要注意保暖,避免空调温度过低直吹身体,尤其是关节部位,以防风寒湿邪入侵。

情志调节

静心养神:立夏后天气炎热,易使人烦躁不安,应重视精神的调养,保持心情舒畅,可通过听音乐、绘画、书法等活动来调节情志,宁心安神。

经络养生

按摩穴位:可经常按摩内关、神门、三阴交等穴位,有养心安神、健脾利湿等功效。用手指轻轻按压穴位,每次每穴按摩3~5分钟,以局部有酸胀感为宜。
(张麒麟)

睡好子午觉 祛暑气安心火

吴宇金提醒,养心是立夏养生的关键,建议把握好睡子午觉的好时机。所谓“子时深睡养肝胆,午间小憩心火安。夏日起居顺天时,阴阳调和病不缠”。中医认为,子时(23:00~次日1:00)胆经当令,此时深睡可助肝胆排毒,涵养初生阳气;午时(11:00~

13:00)心经当令,阳气最盛,小憩20~30分钟可平复心火,有助预防夏季心烦、中暑。

此外,立夏也须重视精神调养,保持心情舒畅,以避免心火过旺。她建议特别注意以下四点。

1. 晨起可静坐10分钟,闭目

2. 多参与一些宁心安神的文体活动,如练习书法、插花、下棋、绘画、钓鱼等。
3. 忌与他人激烈争执,以免引发头痛、血压升高。
4. 忌长时间刷手机,以免加重眼干心烦症状。

推荐两道立夏茶汤方

吴宇金提醒,入夏后湿热渐重,需要注重养心护心、清热防暑、滋阴润燥、健脾祛湿四方面,有养生需求的朋友,不妨适当多食以下相应食材调理。

对应立夏养生重点,她推荐了以下两道茶汤方:

1. 鸭肉冬瓜汤

食材:冬瓜500克,鸭肉500克,瘦肉100克,芡实、薏苡仁各50克,荷叶1张,陈皮5克。

做法:鸭肉、瘦肉洗净切块,冬瓜连皮洗净切块,荷叶洗净剪成小块。以上四味与芡实、薏苡仁、陈皮一起放入砂锅中,加适量清水,先用大火煮沸,再用小火煮至鸭肉熟烂,调入精盐即成。

功效:滋阴养心,健脾利湿。
适用人群:户外工作、运动后汗多、口干舌燥、心烦气躁、食欲不振、身体困重者。

2. 姜枣桂圆茶

材料:带皮生姜3片、去核红枣3颗、桂圆3颗、红糖10克。
做法:将上述材料放进养生壶或者锅里,加水800毫升,大火煮沸后转小火煮15~20分钟,煮水代茶饮。

功效:温中散寒、补气养血、升阳排湿。
适用人群:因久居空调房,出现鼻塞流鼻涕、食冷腹泻胃痛、肩颈僵硬。(据《广州日报》消息)

分类信息

贷款咨询 ● 物流运输
教育培训 ● 物业广场
商务广场 ● 职场招聘
生活便民 ● 出租转让



刊登热线:0792-8557890 地址:九江市南湖支路17号

招商合作

招生培训

宣传推广策划
15279214911

免费新闻写作通讯员
培训 详询:15170993505

- 消费维权:12315
- 供电服务:95598
- 交通救援:122
- 电话查询:114

市社会福利院招聘

厨师(红案)11名。要求:年龄25岁以上,身体健康,无传染病及传染病史;具有良好的道德及职业素养,责任心强;持有二级及以上厨师证书及3年以上厨师工作经验。工资待遇:面议。
医生1名。要求:年龄30岁以上,持有执业医师资格证,从事临床分诊工作2年以上,责任心强,热爱养老护理工作。工资待遇:面议。
水电工1名。要求:男性,年龄55周岁以下,品行端正,身体健康,能吃苦耐劳,责任心强。持有效的水电工技能证,待遇面议。
养老护理员50名。要求:年龄50周岁以下,女性,文化程度小学以上,身体条件好,有经验者可放宽至55周岁。工资待遇:上一休一,2300元/月,上二休一,3550元/月。
单位福利:符合条件者享有保险待遇,四节福利(春节、三八、端午、中秋),高温补贴,生日福利,工龄补贴,培训等。
联系人:黄丽君 电话:8571282
地址:九江市浔阳区李家垅南路23号

资产招租



九江市国资监管服务中心 九江国资平台
单位地址:九江市浔阳区十里大道30号 监督电话:0792-8112559
招商咨询电话:0792-8137022 15879235883 15070283667