



## 健康问诊

您身边的家庭医生



“忽惊夏向明朝立，便恐春从此地更。”转眼之间，我们迎来了“立夏”，这是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的第一个节气。

“立夏”后，阳气生发，阴气减退，人们要顺应这一转变，做好自身的养生保健工作。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示，此时节，人的体力、精力消耗增大，容易犯困，建议午饭后安排一段时间小睡，以利安神养心；在饮食上，少食凉，忌辛辣，低脂低盐，多维生素，以清淡为主。根据立夏的节气特点，本期健康问诊收集了专家们的意见，为大家总结了四字宝典：暑、热、湿、汽，做好这4点，一个夏季不生病。

□ 蔡富根/整理

## 宝典篇

### 立夏后，牢记“暑”“热”“湿”“汽”四字宝典

#### “暑”——怎样消暑

##### 吃三果：火龙果、杨桃、奇异果

夏天出汗厉害，身体水分流失也快，多吃水果补水很必要。夏季，火龙果、杨桃及奇异果三种水果营养价值高，又能止渴解暑。杨桃不仅含水量高达百分之九十，还富含矿物质，可以补充人体所需的钠离子、钾离子。

奇异果就是我们俗称的猕猴桃，是水果中营养成分最高的。

火龙果营养丰富，含有一般植物少有的植物性白蛋白以及花青素，而且火龙果的果肉几乎不含果糖和蔗糖，糖分以葡萄糖为主，这种天然葡萄糖，容易吸收，尤其适合运动后食用。

##### 吃三瓜：西瓜、苦瓜、黄瓜

西瓜是夏季最常见的水果，价格便

宜，是防暑降温最佳选择。不仅如此，西瓜还具有利尿的功能。

苦瓜中含有的苦瓜素可以帮助我们清理脂肪，具有很明显的减肥效果。

黄瓜中含有的丙醇二酸，能帮助我们分解体内脂肪。

##### 用对三叶：薄荷叶、荷叶、淡竹叶

我们都知道，薄荷有清凉的效果，用它泡水喝，可以提神醒脑，是夏季必备圣品。

荷叶可以解油腻，夏天吃完荤菜后，可以泡一杯荷叶茶，对于养生健康很有效哦。

淡竹叶我们不是很常见，其实它是一味中药，具有清热解暑的功效，非常适合夏季饮用。选用新鲜的叶子煮水喝，每天只要喝一小杯，就有降火止渴的效果。

#### “热”——怎样护心

##### 按三穴：保心

立夏后，养生重点在养心，为了更好地养心，我们要常按压三大穴位。这三个穴位是大陵穴、劳宫穴、内关穴。常常按揉这三个穴位，可以使我们安神宁心，还具有清热泻火的功能。

##### 吃：百合、麦冬

夏季可以常吃百合莲子银耳汤，每天用百合、莲子、银耳、冰糖一起煮成浓汤，喝一碗可以滋阴养肺，缓解燥热。

麦冬，具有滋阴生津、润肺止咳、清心除烦等功能，可以直接用麦冬泡水喝，能改善心绞痛症状。

##### 养心血——玉灵膏

心血虚主要是指心血不足而出现头晕、脑胀、乏力疲倦、面白无华、唇甲色淡等问题。

#### “湿”——怎样祛湿

夏季湿气重，饮食不振常有发生，皮肤也会有过敏现象。那我们该如何祛除湿气呢？

##### 一粥：薏仁赤小豆粥

夏季是梅雨的季节，天气多变幻导致我们身体的不适，感冒、腹泻经常发生。其实，这是我们体内湿气过重导致的。

祛湿最好的方法是薏仁和赤小豆一起煮成粥，常食用，有健脾胃、清热火的效果。当然，日常生活中，也可以多吃山药、茯苓、冬瓜皮、薏苡仁等食物。

##### 一药：藿香正气水

这是夏季防暑必备品，夏季炎热，喜欢吃冷饮、吹空调，一不小心肠胃就会出现不适；而藿香正气水对这类小毛病非常有效。当然，很多人不喜欢它的味道，或者对酒精过敏，那我们可以选择服用藿香正气软胶囊。

##### 一物：干毛巾

夏季流汗不止，准备一条干毛巾可以随时擦汗，保持身体干燥。而且常流汗会破坏我们皮肤，导致病菌侵入身体，引发皮炎、湿疹等皮肤疾病，尤其是孩子更要注意。因此，身边准备一条干毛巾非常必要。

## 养生篇

### 养生先要静心，牢记四字宝典

# 怎么吃？ 如何动？ 看这里！



#### “汽”——怎样降火

##### 清心火——莲子

进入夏季后，内火与外火都很旺。当我们出现口腔溃疡、失眠、脸红等症状时，说明我们的心火太旺了。这时，可以用莲子心泡水喝，能起到清心火、降血压等功能。

##### 去胃火——苦丁茶

进入夏天，如果你有牙龈出血、咽喉痛、大便秘结等症状，说明你胃火太旺了，可以多喝苦

丁茶。

苦丁茶很苦，开始先少量喝点，等习惯味道后可以增加饮用量。它有杀菌消炎、清热解暑、降血压、降血脂等功能。

##### 降肺火——白茅根

夏天如果你出现流鼻血、呼吸困难、喉咙发干等现象时，可以用白茅根煎水服用，因为它具有止血利尿、清肺降火的功能。



#### 以“静”为主，早睡早起，避免剧烈运动

北京中医医院主治医师徐洁介绍，立夏之后，万物繁茂，气温逐渐升高，消耗也随之加大，人们往往会觉得疲倦，此时应以“静”为主，早睡早起，避免剧烈运动。

##### 立夏养生 先要养心

徐洁表示，夏季属火，火气通于心，故夏季与心气相通。天气炎热，人们会感到烦躁不安，出现失眠、口腔溃疡等上火症状。“尽量戒躁戒怒，切忌大喜大悲，保持闲适、安逸舒畅的心情。”徐洁提醒，尤其是老年人，若经常发火生气，容易引起心肌缺血、心律失常、血压升高等情况，甚至发生猝死。

徐洁建议，立夏时节可多做些偏“静”的事情，比如习字、下棋、钓鱼、养花等，可调节精神，保持心情舒畅。

##### 晚睡早起 增加午休

立夏后，亮得早，黑得晚，该时节应适当调整作息时间，遵循晚睡早起原则。“建议晚上10时至11时就寝，早上5时30分至6时30分起床。”徐洁说。

“起得早，睡得晚容易造成睡眠不足，且饭后，由于消化道的供血增多，大脑的供血减少，人就易精神不振，昏昏欲睡。因此，立夏之后人们应增加午休，以消除疲劳，保持充沛的精力。”徐洁提醒，

午睡时间要因人而异，但不宜过长，一般以半小时到一小时为宜。

##### 适量运动 减少出汗

立夏过后，气温升高，十分容易出汗。徐洁认为，“汗”为心之液，汗液过多地流失会导致人体内电解质紊乱，伤及体内阳气。因此，要避免大汗淋漓，选择不要过于剧烈、相对平和的运动，如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

过量运动有害身体，会导致心脑血管疾病的发生。“早晨气温适宜，可前往家附近的公园散步，既能颐养心神，促进血液循环，又可增强新陈代谢，有助于推动体内阳气的升华。”徐洁补充道。

##### 清淡饮食 多吃葱蒜

徐洁指出，夏季是人类疾病尤其是肠道传染病的多发季节，多食用具有“杀菌”功效的蔬菜可预防疾病，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。此类蔬菜中，含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。

“日常饮食应以清淡食物为主，如白菜、苦瓜、丝瓜等。亦可食用养生保健粥，如在煮粥时加些荷叶，在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、养胃清肠、清热解暑、生津利尿等作用。”徐洁说。

## 饮食篇

#### 立夏养生药膳

##### 生姜黑豆玫瑰饮

**组成：**生姜10g，黑豆（小紫，黑豆绿仁，佳；余不堪用）10~20g，玫瑰花苞2~3颗。

**做法：**上药加水1.5升浸泡半小时以上，煮滚后，小火10~15分钟，熄火后放入捏碎玫瑰花苞，去渣放凉代茶饮。

**功效：**生姜，发散兼暖中健脾胃，运水湿。黑豆，滋阴降火祛湿补肾。玫瑰花，疏肝和胃暖中。生姜黑豆饮，共济温中散寒，疏肝和胃，滋阴降火祛湿补肾之效。

#### 立夏美味食谱

##### 1、枸杞肉丝

**原料：**枸杞子50克，瘦猪肉400克，熟青笋100克，料酒、酱油、猪油、麻油、白砂糖、味精、精盐各适量。

**制作：**将枸杞子清洗干净待用。猪肉去除筋膜，切成丝，熟青笋切成同样长的细丝。将炒锅烧热，放入猪油，将肉丝、笋丝同时下锅，烹入料酒，加入白砂糖、酱油、味精、精盐搅拌均匀，放入枸杞翻炒几下，淋上麻油拌匀，起锅即成。

##### 功效：补血滋阴、抗老益寿。

**应用：**阴血亏虚所致的形瘦体弱、神疲乏力、腰膝酸软、阳痿不举、心悸心慌、头目眩晕、视物模糊、视力减退、失眠健忘，以及贫血、性

## 防病篇

#### 立夏后注意预防哪些疾病？

1、夏季的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变，常会诱发或加重头痛。另外，睡眠不足、情绪激动、精神疲劳都可诱发头痛。应对夏季头痛，不能过分依赖药物，可通过调剂饮食、补充水分，消暑降温、节制冷食，调整情绪、注意休息等手段进行保守治疗。

2、夏季也是皮肤病的多发季节，痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等恼人的皮肤病威胁着很多人的健康。应对皮肤病，公众要常洗澡、勤换衣服、被子、毛巾等经常漂洗消毒。尽量少到蚊虫多的地方，皮肤瘙痒时可涂些止痒药水。

3、夏季还是细菌性痢疾、急性肠胃炎、食物中毒等胃肠疾病的高发期，消暑方式不当是主要原因。预防肠胃疾病要注意饮食卫生，饭前、便后要洗手。还要多喝开水，少吃冷饮。

## 欣赏篇

#### 立夏有哪些有趣的习俗？

立夏是传统二十四节气中的第七个节气，民间有一系列有趣的民俗，“斗蛋”“称人”“验肥瘦”等活动到现在还颇受欢迎。

由于夏季气温高，人们的身体容易出现不适感，如不思饮食等等。因此要在立夏日“称人”，就是用秤给人们称体重，主要是老人和小孩。然后，等夏天过去之后，再称一次体重，和之前的体重做对比，借此查看健康状况，可以及时调理身体。此外，人们还会给孩子拴上“疳夏绳”：用五色丝线系在小孩的手腕等处，表达消除暑气的愿望。

又或者，大人们会煮熟几个鸡蛋，孩子们便三五成群进行“斗蛋”游戏。蛋分两端，尖着为头，圆者为尾，斗蛋时蛋头撞蛋头，蛋尾击蛋尾，破者认输，最后分出胜负。

此时，“立夏饭”是一种特色饮食：人们用红豆、黄豆等五种颜色的豆类混上米，煮熟后食用。有民俗专家解释，这种立夏饭也叫五色饭，寓意五行达到平衡，给人们精神上的鼓励。

#### 立夏古诗

##### 客中初夏

【宋】司马光

四月清和雨乍晴，南山当户转分明。  
更无柳絮因风起，惟有葵花向日倾。

##### 小池

【宋】杨万里

泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。  
小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。

##### 初夏即事

【宋】王安石

石梁茅屋有弯碕，流水溅溅度两陂。  
晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。

##### 初夏绝句

【宋】陆游

纷纷红紫已成尘，布谷声中夏令新。  
夹路桑麻行不尽，始知身是太平人。