



小满是节气养生的转折点，标志着暑天湿热拉开帷幕。对很多人来说，湿热难耐很辛苦，而且容易引起一身病！这个时候养生需要注意防湿邪、护阳气。有句古话叫：“干寒易除，一湿难去。”湿气未除，热气来袭，就容易生病。因此，除湿热是小满后养生第一要务，也是重点。

小满养生，记住这“四三二一”，平安一整夏！

小满是个养生转折点

记住这四三二一

四 喝四茶

应对夏季湿热，可以喝喝茶！那么，你适合喝什么茶呢？

01

心烦嘴苦：荷叶竹叶茶

荷叶与竹叶一起饮用，有清热解暑、利尿祛湿、清心除烦的作用。取竹叶6克、荷叶15克，碾碎后放入杯中，用沸水冲泡后饮用。没有鲜叶可到药店买干叶来制作，同样有效果。

这款茶对热证效果明显，如轻度的口苦口渴、晚上睡不好、舌尖发红、口内生疮等症状。除此之外荷叶还有降脂效果，血脂高的人可常喝。

02

预防感冒：金银花菊花茶

夏天的感冒多为热伤风，常常没有恶寒怕冷的感觉，只发热出汗但不解热。可将金银花6克、菊花6克放热水瓶中，冲入沸水，盖闷10多分钟，频频饮用，可预防并发散清热，治疗轻度感冒。

这款茶还有清肝明目、解毒利咽的作用，有治疗咽喉肿痛和预防上呼吸道感染功效，但舌苔白的人不宜多喝。

03

生津止渴：白茅根芦根茶

夏季气温高，人体丢失的水分比其他季节多，有些人会出现口干、出汗多、嗓子疼、越喝越渴的现象。可用白茅根6克、芦根6克煎水喝，可清热生津止渴。

这款茶还可以用于润肺，以及衄血、尿血、水肿等症状，对于鼻衄（鼻出血）的人有效果。

04

醒脾健胃：藿香香薷茶

天热胃液分泌减少，降低了消化能力，加上睡眠不足，损耗津液，大大降低了食欲，藿香香薷茶可以帮助身体祛湿、醒脾胃。藿香9克，香薷9克放入清水中洗净，然后放入茶壶内，倒入沸水泡10~20分钟即可。

这款茶还可治疗轻度的暑湿感冒，有芳香醒脾、解暑祛湿的作用，适用于内有积热、外感寒凉所致暑湿感冒，舌苔厚、头身沉重、感冒着凉者可饮用。

三 吃三鲜

小满时节，各种新鲜蔬菜、水果纷纷上市。樱桃、蒜薹、黄瓜被称为小满时节的“三鲜”，能健脾利湿、清心祛暑、养阴和胃。

01

冰糖樱桃：养胃祛湿

小满樱桃熟，酸甜可口的樱桃可以益脾养胃、祛风胜湿。《名医别录》中记载，“吃樱桃，令人好颜色，美志”，樱桃富含铁元素和维生素C，适量食用有养颜润肤之效。另外，樱桃中维生素A含量较高，用眼较多者吃一些很好。

樱桃除了直接吃，再推荐一款冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁，调以冰糖当饮料喝，能养胃，对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。但要注意，樱桃性温，阴虚火旺者应少食。

02

爆炒蒜薹：温通活血

蒜薹是小满时节应季蔬菜，有温中下气之效，适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了，但有些人还是会因为胃寒出现腹胀、腹痛等症状，吃些蒜薹可以起到温补的作用。另外，蒜薹中还含有辣素、大蒜素，能消毒杀菌。

但注意，有胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

03

吃黄瓜：清热解暑

天气渐热，吃黄瓜很解暑。黄瓜性寒凉，水分也特别足，爽快又清热。很多人不吃黄瓜把，嫌弃它口感涩、没水分，其实黄瓜中含有较多的苦味素，尤其是尾部，能降火、开胃，吃的时候可以千万别把它扔掉了。

另外，黄瓜中含有丙醇二酸，能抑制脂肪的吸收，想瘦身的人可以适当多吃些。

二 防二邪

小满后要注意防“二邪”，一个是热邪，一个是湿邪。

01

防热邪

小满后气温不断升高，当人们生活无规律，饮食不定或过食辛辣油腻之时，就会产生内热，如口舌生疮、便秘等。预防需记住两点：

一是多喝水，以温开水为好，可以促进新陈代谢、内热的排出。但不要饮料代替，尤其是橙汁，因为橙汁多喝可生热生痰，加重内热。

二是多吃蔬菜水果，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、芦笋、水芹、黑木耳、藕、萝卜、西红柿、西瓜、梨、香蕉等，这些都有清热泻火的作用，还可补充人体所需的维生素、蛋白质等。忌食肥甘厚味、辛辣助热的食物，如动物脂肪、海鲜鱼类、生葱、生蒜、辣椒、韭菜、海虾、牛羊肉等。

02

防湿邪

小满期间雨量增加，是皮肤病的高发期，如脚气、湿疹、下肢溃疡等，这些都与“湿邪”有关。应特别注意饮食调养，宜常吃具有清热健脾利湿的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、莲子、山药等。忌食海鲜鱼类、羊肉、冷饮等，因为这些饮食生湿、伤脾，从而加重皮肤病。

一 睡一个午觉

中医很重视午觉，中午小睡，可以补充人体的阳气。夏季昼长夜短，很多人晚上睡得较晚，加之天亮得早，很容易睡眠不足，人体消耗大，精力不济。中午打个盹，能很好地恢复消耗的精气神，增强抵御暑湿之邪的能力，提高工作效率。

因此，小满过后开始，及时调整作息，保证晚上10点—11点就寝，早上5点半—6点半起床；午饭后，午睡半小时。

来源：健康时报

活到一百不是事儿
19 天下美篇



2020.5.19
星期二
名誉主编：
高山(黄本国)
(美篇号:78843389)
助理:葛青凤
美编:江佳镜
组版:杜敏



扫一扫
获取更多精彩内容