

# 开启夏季健康养生模式



五月是夏季的开始，此时春天刚过，阳光越来越旺，气候越来越热。专家介绍，夏季开始烈日炎炎，人体新陈代谢旺盛，阳气外发，伏阴于内，因此，在炎热的夏季要注意保护体内阳气，避免暑邪侵袭，热毒积于体内。中医养生强调“春夏养阳”，夏季在五行中对应“心”，因此，夏季养生重在养心。如何开启夏季健康养生模式，让自己舒适地度过夏天？一起来看看专家怎么说。

## 夏季养生重在养心

**早起晨练养阳养心** 人的作息应该“顺应四时”。入夏后，日出早，人就应该早起晨练促进阳气升发。晨起后饮用一杯白开水，再进行短时的晨练，运动不要太剧烈。

**午时养心宜小睡** 中医认为，心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补

足睡眠，而且能够改善冠脉血供，增强体力、消除疲劳。午时是指 11 时~13 时，这个时候心经当令，宜小睡 30 分钟至 1 小时以养心。即使睡不着，闭目养神对身心也很有好处。

**下午喝杯养心茶** 夏季炎热，与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失，夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

除了茶叶水，还可调配一些简单的中药茶，清热解暑兼养心安神。例如，用荷叶和莲子心泡水，能够养心益智、清心火、解暑热。用西洋参 6 片、麦冬 10 粒，开水浸泡代茶饮，适合暑热所致的神疲虚弱乏力、头晕、口渴、汗多者；对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡，可用莲子 6 克、栀子 6 克、酸枣仁 6 克，开水浸泡代茶饮，有清心除烦安神之效。还可以煲药膳养心，如益气养

心粥：山药 30 克，太子参 30 克，莲子（莲心）30 克，粳米 200 克，煮烂成粥，有健脾益气，养阴清心的作用。

**傍晚放松利身心** 夏季心神易扰，养心宜静。夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动，以放松骨骼肌肉为主，可以促进夜间睡眠。运动方式推荐散步、做操等舒缓的运动。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环，从而减轻心脏负荷。

**夜间养心要泡脚** 夏季湿气较重，湿邪最易侵袭人体的脾脏。湿邪困脾，久之易伤心阴。夜间泡脚配合按摩涌泉穴，有助于祛除暑湿，预防热伤风，让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。按摩涌泉穴还可以激发肾精、滋养心神。

## 饮食养生牢记“三宜三不宜”

**宜多吃果蔬** 夏季炎热，人体水分流失快，饮食必须注重补水，除了多喝水以外，要多吃水分充足的食物，多吃瓜果蔬菜。如西瓜、西兰花、菜花、包菜、黄瓜、西红柿等。尤其一些深色的果蔬，如胡萝卜、红黄番茄、西柚等，含有丰富的维生素、矿物质及有益健康的植物化学物，天天食用，可增强免疫力、有益心血管健康和预防癌症。

**宜清热解火** 夏季气温高，人体火气较旺，体内热气无法排出体外的话容易造成便秘、长痘痘、口舌生疮等问题，夏季饮食宜清淡，以清热解火为主。多吃高丽菜、绿豆芽、黄豆芽、海带、木耳、蘑菇、黄瓜、冬瓜、苦瓜等有助于清热泻火的食物。

**宜健脾养胃** 夏季人体新陈代谢较快，脾胃功能相对低下，为了减轻脾胃负担，保证脾胃健康，应该多吃养胃食物，如一些质地软、口味清淡的食材，例如小米、燕麦、薏苡仁、山药、莲子等健脾开胃的食物熬粥喝，可以起到养胃的作用。

**不宜辛辣油腻** 夏季炎热，人体容易上火，吃辛辣食物只会加重体内火气和毒素，尽量少吃或者不吃辛辣的食物，比如麻辣火锅等。还要少吃油腻食物，有助于平静心气。如果吃过多油腻食物则会加重胃肠的负担，会感到腹胀，不思饮食、疲倦感加重，要少吃。

**不宜太过生冷** 夏季果蔬丰富，人们往往喜欢吃瓜果、海鲜等食物。但夏季气温高，各种病菌和寄生虫容易繁殖，如果不注意饮食卫生，很可能会染上疾病。夏季天热出汗容易口渴，不要猛喝冰镇饮料，会刺激脾胃，影响胃液分泌从而使食欲减退，造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。特别是女性，太多的寒性食物会引起宫寒等问题。

**不宜多喝含糖饮料** 夏季人们为了止渴，喜欢喝含糖饮料，研究发现，过量消费含糖饮料会增加龋齿、肥胖的风险，对健康带来负面影响，所以要少喝。白开水是公认的最好的饮品，水在体内起着物质运输、调节体温和润滑等作用。每天要足量喝水，少量多次饮用白开水，也可喝绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等消烦除渴。

（据人民网）

## 公民健康素养 66 条

### 第四十五条

科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。



科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

#### 生病后如何选择医院

1. 合理利用医疗卫生资源。
2. 选择适宜、适度的医疗卫生服务。
3. 要选择合法医疗机构。
4. 不到无《医疗机构许可证》的不

合法机构就医。

5. 遵从分级诊疗，避免盲目去大医院就诊。

随着医改的深入，医疗体制和就医模式将趋于科学合理分级：诊疗制度实施、基层医疗机构诊疗水平提升、全科医师制度推行、全科医师签约制双向转诊制启动、医疗保险在分

级诊疗中的调节作用。

#### 生病后如何科学、精准就医

生病后要及时就诊，早诊断、早治疗，避免延误治疗的最佳时机，这样既可以减少疾病危害，还可以节约看病的花费。不要有病乱求医，不要使用几个方案同时治疗，不要轻信偏方，不要凭一知半解、道听途说自行买药治疗，更不要相信封建迷信。

#### 偏方真能治大病吗

偏方没有科学依据、具有偶然性、不具有可重复性、存在危险、延误治疗，因此，千万不要轻信偏方。

#### 就诊前准备

正确选择就诊科室，可咨询专业人员，全科医师意见，也可在医院分诊台咨询；带齐各种证件资料，包括：有效身份证件、既往病历、各项检查资料。

#### 就诊时注意事项

文明就医、一医一患；如实向医生陈述病情（包括发病时间、症状、既往就诊经历、治疗情况、目前用药种类剂量、治疗前后的变化等）；要配合医生治疗；遵从医嘱按时按量用药；按照医生的要求调配饮食、确

定活动量；改变不健康的行为生活方式；不要使用几个方案同时治疗；按医生要求及时复诊。

#### 理性对待诊疗结果

近年来医疗纠纷、医闹、伤医、杀医事件频发。其原因是多方面的。比如：医疗保障制度尚不完善、公众医学知识贫乏、少数医护人员的责任心、技术水平及服务意识不强、媒体不科学，不客观报道、法律意识淡漠，不信任鉴定等等。

我们希望公众能理解医学所能解决的健康问题是有限的，不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心和技术水平，如果对诊疗结果有异议，或者认为医护人员有过失，应通过正当渠道或法律手段解决，不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

我们渴望建设一个科学、理性、平等、和谐的医疗环境，使医护人员能更好地为患者服务，医患双方是共同战胜疾病的战友而不是敌人。

（未完待续）  
（市卫计委宣传科提供）