

# 六个方法静心解暑



烈日炎炎，人体汗孔张开。中医认为“汗为心之液”，体力消耗致大量排汗会耗散心气，故中老年人在炎热夏季宜静养，且首当重视精神的调养，即心静自然凉。也许很多人抱怨自己太忙、静不下来，其实静养并不复杂，只要注意以下几方面，就能让你心静、体健而神安。



随时闭目养神。闭目，可使人心平气和，思绪冷静，精神静谧，从而达到养精蓄锐、振奋精神之目的。可利用工作之余或等车、乘车等一些零碎时间，随时闭目养神。特别是夜深人静时，静静地闭目端坐，凝神敛思，几分钟或十几分钟便会感到思绪宁静、心气平和，而且暑气渐消、精力渐增。经常闭目养神对健康也大有裨益。国内外研究均证明，这种排除外界精神因素干扰的神经系统自我调节，可使人体生理功能处于极佳状态，有助于益寿延年。

得空就做深呼吸。深呼吸是气功中的调息法。嵇康《养生论》认为，炎热夏季“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣”，这里就指出了“心静自然凉”的夏季养生理念。具体做法

是：用鼻深深呼吸，呼吸尽量深长、缓慢、低微，最好听不到自己的呼吸声，同时意守丹田，很快就能让自己平静下来。

深呼吸与闭目相结合，养神效果更佳。

坚持午间小睡。坚持午睡是养生的重要方法，炎热夏日尤为重

一则天气炎热，夜间不易入睡，清晨天亮早，故睡眠通常不足；二则白天工作繁忙，出汗较多，体力消耗大，极易疲劳。夏日午睡不需太长，哪怕只是20分钟的小睡，就足以补偿夜间的睡眠不足和白天工作消耗的精力，而且有助降血压，舒缓紧张度。

尤其不要生气。夏季是一年中阳气最旺盛的时期，此时人体的阳气也进入极盛阶段。由于内外夹热，人的心情比较容易烦躁。中医认为怒伤肝，大怒不止，肝气上逆，血随气而上溢，则面红耳赤、青筋暴起，重则可致呕血，甚至昏厥、猝死。所谓“静则神藏，燥则消亡”，意思是心静则心火消降、精神得养。夏季尤其要保持平和心态，切忌暴躁。若必须发泄一下，切记生气别超过3分钟。

尽量“不妄作劳”。夏季天气炎热，动辄汗出，工作学习劳心费力，体力消耗大，“不妄作劳”就是讲究不管做什么都要适度：工作强度要适度，不要超长加班、超负荷工作；老年人不要做一些力不从心的活儿；熬夜要适度，晚上最好11点前上床休息；运动强度要适度，夏天宜在早上和傍晚做一些有氧运动，但别做剧烈运动，也不要到人多嘈杂的地方看热闹，高温天气里逛街或聚餐、打牌、K歌到深夜也是不适宜的。炎热的中午和下午尽量不要外出，多宅在家里休息、静养，以保健康。

读书习字最静心。炎炎夏日，手拿一本好书，很快就会心神宁静、暑热消散。好书不仅给人知识、增添智慧、增长才干，而且最能抚慰心灵，消除烦躁和妄念，从而使心灵平静如水。习字、画画是一种高雅的精神活动，有助于修性养神、益寿延年。因为

书法和  
绘画要求  
目不旁视，心不他

顾，强调心、手、笔的统一，神、气通过笔端贯注于字里行间，静中取动，形神合一，从而使心神保持在一种特殊的安静状态，能够促进和调节大脑功能。另外，雕刻、音乐、下棋、钓鱼、编织等活动均有助于陶冶性情、清除烦恼，都是夏季修性宁神的有益活动。

除了用上述方法静心安神外，再给大家推荐几款夏季药粥：

荷叶粥

原料：鲜荷叶1张，大米100克。

制作：如常法煮米成粥，临熟时将洗净的荷叶覆盖在粥上，文火炖一会儿，揭去荷叶，粥成淡绿色即成。

功效：清热解暑，生津止渴，常饮可降脂、降血压。

马齿苋绿豆粥

原料：鲜马齿苋120克，绿豆60克。同煮成粥食用。

功效：清热解毒，凉血止泻。主治腹泻及痢疾。

冬瓜减肥粥

原料：新鲜的带皮冬瓜100克，粳米100克。冬瓜切成小块，二者同煮为粥。

功效：清热止渴，利水消肿，降脂减肥。

## 椰汁银耳西米露

原料：椰奶400毫升，银耳少许，西米150克，薏苡仁50克，单晶冰糖4颗。

制作：1. 薏苡仁用少量水煮熟，捞出沥干待用。2. 椰奶倒入锅中煮沸，将冰糖、泡发的银耳、西米、薏苡仁依次倒入锅中，小火熬煮。其间不停地用勺子搅拌，以防止西米粘锅。3. 待西米的中间只留下针尖大小的白点时候，将火熄灭，晾凉后即可食用。冷藏后口味更佳。

功效：养阴扶正，润肤美容。

(据《生命时报》)