

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

要。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“不要作劳”。夏季天气炎热,动辄汗出,工作学习劳心费力,体力消耗大,“不要作劳”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,文火焖一会儿,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》)