

## 养生经

### 起居养生 夜卧早起 午睡养心

进入立夏后,昼长夜短更明显,此时顺应自然界阳盛阴虚的变化,睡眠方面也应相对“晚睡”“早起”,以接受天地的清明之气,但仍应注意睡好“子午觉”,即在晚上11点前就寝,保证子时前入睡,早上5:30-6:30起床,迎接日出的阳光。另外要适当午睡,以保证饱满的精神状态以及充足的体力。午睡时间因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长反而会让人感觉没有精神。

### 饮食养生 养心补阳 健脾祛湿

夏气通于心,夏季气候炎热,暑热耗气伤阴,因此人在夏季易觉烦躁、乏力,可在日常饮食中适当添加养心安神之品,如莲子、百合、龙眼肉、小枣等。夏季多雨,湿重易困脾,因此人们常觉身体困重乏力,胃口欠佳,夏季可适当食辛温之品以温中开胃,如生姜;苦味入心,也可食苦味之品清心燥湿,如苦瓜、苦笋等;亦可食健脾祛湿利尿之品,如绿豆、冬瓜、黄瓜等,同时可以饮用夏季祛湿茶。需要注意的是,脾胃虚寒之人、孕妇及儿童不可贪凉多食冷饮、冰食,以免损伤脾胃之阳气,导致胃痛、腹泻等症状。

### 情志养生 戒躁戒怒 心平气和

《黄帝内经》认为,夏季与心脏均属五行的“火”行,而心主神志,因此人们在春夏之交,要顺应天气的变化,注意养心,切忌大悲大喜,以免伤心、伤身、伤神。尤其是老年人,要有意识地进行精神调养,保持神清气和、心情愉悦的状态,为安度酷暑做好准备,使身体各脏腑功能保持正常,以达到“正气存内,邪不可干”的境界。

### 运动养生 适度运动 锻炼心肺

立夏后,随着气温的升高,人们容易出汗,而“汗”为心之液,因此立夏时节要避免剧烈运动,不可过度出汗,以免耗伤心气。夏季可选择相对平和的运动,如太极拳、太极剑、五禽戏、八段锦、散步、慢跑等。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时,以减少心脏负荷,防止心肌缺血发作。同时运动后要适当饮温水,补充体液。

此外,王依依向记者介绍了中药祛暑产品配方,市民们有需要可以前往正规医院、药房采购原材料或者成品使用。

**立夏养生中药祛湿茶处方:**决明子、山楂、荷叶、陈皮等,可清热祛湿,健脾消食,代茶饮,每日一包。此药茶针对夏季暑湿易困脾的特点,适合夏季饮用。

#### 延伸阅读>>>

#### 避暑驱蚊驱虫香囊

**中药组成:**艾叶、藿香、白芷、丁香、薄荷等,可化湿开窍、祛瘟驱虫,白天佩戴于胸前,晚上置于枕边。

#### 古法驱蚊香链

**中药组成:**紫苏、芦荟、大黄、雄花、艾绒等,可驱虫辟邪、通络开窍、散寒除湿,将香链系于手腕、脚腕或者衣服上,建议每半个月更换一次香球。

记者 王倩

# 夏季养生更重养心

5月5日立夏节气到来,意味着孟夏时节的正式开始。夏季,草木茂盛,树荫初成,炎气时至,天气也越发炎热。乐山市中医医院治未病中心养生保健部中医师王依依提醒,夏季是自然界万物繁茂生长的季节,入夏后养生需顺应自然阴阳变化以养阳,亦需顺应五行属性变化以养心,其中大致可分为起居、饮食、情志、运动养生四种方法。

## 迎接护士节 义诊送健康



活动现场

本报讯(记者 戴余乐 摄影报道)为提高群众健康意识,增强防病治病能力,日前,在第111个5·12国际护士节来临之际,乐山市市中区人民医院南丁格尔服务队走进市中区白马镇,开展了以“科技佑民生,科普惠健康”为主题的宣传义诊活动。活动现场,医护人员认

真地为市民免费测量血压、血糖,提供高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病理健康咨询服务,提醒市民日常生活中饮食注意事项和养生知识。同时,还发放了健康知识宣传资料,引导市民树立对疾病早预防、早发现、早治疗的科学理念,受到大家一致好评。

## 医护进校园 健康到身边



活动现场

本报讯(记者 戴余乐 摄影报道)为提高学生们的健康常识与健康素养,树立健康生活理念,近日,乐山市市中区中医医院组织医护人员,深入乐山市徐家扁小学开展健康公益讲座。

活动中,市中区中医医院手术室护士围绕为什么要洗手、什么时候洗手、怎样洗手、不洗手的危害以及如何正确佩戴口罩等方面的知识,进行了生动有趣、通俗易懂的健康知识讲授。并随机抽取两位同学上台演示“内、外、夹、弓、大、立、腕”的七步洗手法,让孩子们在快乐活动中学到正确的洗手方法。康复科、治未病科医生现场示范

了预防驼背、含胸和保护颈椎的动作,让同学们知道“一本书就可以预防脊柱侧弯”,孩子们听得十分专注,踊跃互动,表示以后要严格要求自己,纠正不好的姿势,养成良好的坐、立、站、行习惯。

随后,康复科、老年病科医护人员组织同学们展开了知识竞赛。分别从生活常识、体育运动、人体骨骼等方面,考察同学们的观察力、注意力、记忆力、判断力、想象力和分析解决问题的能力。现场气氛热烈,掌声笑声此起彼伏,通过竞赛激发了同学们的学习兴趣,拓宽了大家的知识视野。