

节气养生

夏至已到 老友如何养生？

夏至，盛极必衰，养阴开始。今年的夏至节气是6月21日，这天是北半球一年中日照时间最长的一天，意味着阳气到达极致。从夏至起，太阳一天天离我们远去，阴气开始慢慢起来了。



夏至到 宜养阴

中医上对健康有一个定义,就是“阴平阳秘”,即,当阴阳是平衡的,身体才健康。所以,养阴和养阳同样重要。对此,晋江市中医院副院长文墨介绍,夏至节气把夏天一分为二,在夏季的后半段,我们主要养的是“心阴”。心阴不足,就会心烦、失眠、燥热、虚火,心

悸不安甚至引发心脏病。除了冬天以外,盛夏是心源性猝死的第二个高峰期,老友们要注意规避风险。喜欢在夏季散步、晒太阳补钙的老友也要注意,一般每天控制在30分钟左右即可,以上午10点以前,以及下午5点之后的阳光最为温和、舒适。



如何才能心安身安？

那么,在炎炎夏日,老友该如何才能心安身安呢?对此,蔡文墨建议:

首先，要心神安定。定心气，切忌扰乱心神。心动则五脏六腑皆摇，心安才能身安。心不静，就会心烦，产生内火，耗伤心阴。夏至过后，天气炎热，我们更要保持平心静气不急躁，尤其是老年人，这样才能养护好心脏。

其次，推荐两个食材滋养心阴。一是鸭蛋。鸭蛋是滋阴的好东西，是食物中的“六味地黄丸”不仅滋心肾之阴，还能清心肺之热，非常适合这个时节食用。端午节才过不久，咸鸭蛋继续吃起来。二是桑葚。夏至桑葚上市了，这也是滋养心阴、肾阴的好东西，是水果中的“乌鸡白凤丸”，滋阴、养血。入睡困难、容易失眠的，可以坚持吃桑葚。更新老的女性更需要经常吃，能延缓衰老。新鲜桑葚上市时间极短，可以熬成桑葚膏慢

慢服用,或者坚持桑葚干泡水喝。

此外,“夏至阴气生而阳气始衰”,夏至虽然是阳气最旺盛的时节,但是阴气已经开始生长,这种快速的变化过程会导致人显得极其脆弱。因此,这一天要防止“寒气入侵”,忌讳身体受热后快速冷却,比如,不宜冲冷热水澡、大量吃冷饮等,应尽量保持良好的心态。对于老年人来说,用40℃左右的温水洗澡有助于刺激人体血液循环,还能祛湿,更有利于身体健康。

在饮食上,因为暑热,人们的食欲会下降,而此时人体代谢功能旺盛,加上白天时间比较长,活动量增大,所以对能量以及各类营养物质需求量会更大。老年人如果饮食过少或挑食、偏食,就更容易出现营养不良现象。建议饮食以清淡为主,少吃重口味食物(油腻的食物,过甜、过咸、过于辛辣的食物都要少吃)。多吃苦味蔬菜,如苦瓜、香菜,有利于除燥祛湿。

健康课堂

冬病夏治正当时

“三伏灸”可增强机体免疫功能

所谓三伏灸，顾名思义，就是在三伏天艾灸，不局限于灸的类型。普通市民朋友，可以去正规医院的康复医学科灸，也可以在掌握正确方法后，自己在家灸关元、神阙、中脘等穴位。

三伏灸一灸,全年疾病走,这话有道理吗?“春夏养阳经,长夏胜冬。三伏天是一年之中最炎热的一个时期,也是较重要的养生阶段。这时进行正确的艾灸,可有效地改善体质,增强免疫力,促进和调整机体免疫功能,进而起到预防和保健的作用;此外,通过祛湿排毒,也能冬病夏治,起到治病的作用。”晋江市中医院中医特色护理门诊负责人柯秋霞介绍,三伏天是全年中温度最高的一段

时间,此时,自然界的阳气最盛,艾灸具有温热的性质,因此,三伏天很适合用来艾灸养生。今年三伏灸是从6月21日开始,一直到8月24日结束。

据悉,冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法,它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”、《素问·六节脏象论》中“长夏胜冬”的克制关系发展而来的中医养生治病指导思想。冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予针对性的治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。



延伸阅读

2022年三伏天艾灸时间表

伏前灸:2022年6月21日-2022年7月5日

初伏灸:2022年7月6日-2022年7月15日

中伏灸:2022年7月16日-2022年7月25日

末伏灸:2022年7月26日-2022年8月14日

加强灸:2022年8月15日-2022年8月24日



摄影作品:《安海五月初五》
作者:陈金顶(男,1950年,晋江人)



绘画作品:《风华绝代》
作者:陈淑婉(女,1947年生,晋江人)

作者:陈淑婉(女,1947年生,晋江人)



剪纸作品:《校庆》
作者:陈细凤(女,1953年生,晋江人)

作者:陈细凤(女,1953年生,晋江人)