

小满养生：健脾利湿去燥

小满节气即将来临，预示着夏季的闷热、潮湿天气也随即而来。中医认为，人是一个有机的整体，人与外界环境息息相关，人类必须掌握自然规律，顺应自然界的变化，保持体内外环境的协调，才能达到防病保健的目的。这个时节的养生重点就是养心，还要注意养肝健脾。心情好了，肤色也会红润起来。

起居养生

1. 切莫贪凉

小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服，尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。

2. 坚决不熬夜

应当顺应夏季阳消阴长的规律，早起晚睡，但要保证睡眠时间，以保持精力充沛。心为阳脏，主阳气。中医认为，用心或用脑过度，会导致心阴不足。经常熬夜，会心神不安，失眠多梦。不仅睡眠质量下降，身体免疫力也会下降。

3. 中午来个养生觉

如果条件允许，最好中午睡个养生觉。每天中午1~3点之间，休息30~45分钟，就能让身体的每一个细胞都充满活力。如果中午不方便睡觉，也可以听听音乐，闭目养神。



饮食养生

1. 不要贪图冷饮

饮食方面，进入小满后，气温不断升高，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症，因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

2. 饮茶补水

立夏后天气干燥，人体每天需要摄入2000~2400毫升的水，保证体内细胞代谢均衡，而茶水是最佳饮品。

4. 多吃蔬菜水果。

如冬瓜、苦瓜、丝瓜、芦笋、水芹、黑木耳、藕、萝卜、西红柿、西瓜、梨、香蕉等，这些都有清热泻火的作用，还可补充人体所需的维生素、蛋白质等。

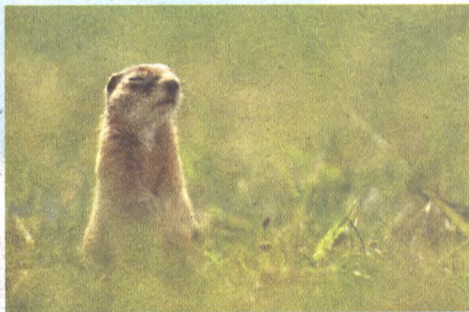
3. 每餐不要吃得过饱

不论是早餐、午餐还是晚餐，都不要吃得太饱。因为小满时节，人体阳气上扬，气虚血热会影响消化功能，适量饮食，有益于凉血补气。

情志养生

1. 冥想养心

养生必须养气，养气必须意静，面对种种压力临乱不惊、心如止水。冥，就是泯灭；想，就是你的思维、思虑，冥想就是把你要想的念头、思虑给去掉，找到感知。



2. 适当户外运动

小满时风火相煽，人们也易感到烦躁不安，此时要调适心情，注意保持心情舒畅，胸怀宽广，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。此时可多参与一些户外活动，如放风筝和钓鱼等怡养性情，同时也可在清晨参加体育锻炼，以散步、慢跑、打太极拳等为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也伤阳。

夏日养生粥

夏季饮食应以清淡、容易消化为主，不要过多地吃冰冷和油腻的食物。这个时候，粥是很好的选择，常喝粥不仅可以调养脾胃，增进食欲，补充身体所需要的养分，还可以通过食用不同的粥，起到预防疾病的作用。

● 预防暑湿感冒

葱白粥：葱白5根，生姜5片，糯米60克。同煮，粥成后可加醋5毫升服用。

● 清热解毒，利尿祛湿

绿豆藕片粥：绿豆60克，鲜藕20克，鲜薄荷3片。将藕片与绿豆共同煮粥，临熟加入薄荷搅匀，可用于皮肤感染。

● 降压

芹菜粥：连根芹菜90克切碎，同粳米100克煮粥，有平肝清热、止咳健胃、降压降脂的功效，可减轻因高血压引起的头痛头胀。

胡萝卜粥：鲜胡萝卜120克切碎，同粳米100克煮粥，有健胃补脾、助消化、预防高血压的功效。

夏季喝粥的注意事项

★ 胃不好的人少喝

不少人认为粥养胃。但事实上，这种观点并不全面。因为喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进可以帮助消化的口腔唾液腺的分泌；而且水含量偏高的粥在进入胃里后，会起到稀释胃酸的作用，加速胃的膨胀，使胃运动缓慢，这同样不利于消化。因此胃病患者不宜老喝粥，而应选择其他容易消化吸收的饮食，细嚼慢咽，促进消化。

★ 三餐不能总喝粥

这个错误老人常犯。适当喝粥确实有益，但不可顿顿喝。粥属于流食，在营养上与同体积的米饭比要差。且粥“不顶饱”，吃时觉得饱了，但很快又饿了。长此以往，老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。所以喝粥也要注意均衡营

养。将粥煮得稠一些，配个肉菜，或在两餐之间吃些点心等，都能补充能量。

★ 糖尿病人喝粥要适量

糖尿病患者一般更容易饿，而且粥具有消化快的特点，所以很容易让人吃了很快又想吃；粥本身在短期内还容易被身体所吸收，导致血糖迅速升高，或者波动过大。医生建议，糖尿病患者要适量喝粥，每次一小碗即可。

★ 冰粥要少食

冰粥是夏天的热卖食品，但它不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及孩子。冰粥喝多了不仅会使人体的汗毛孔闭塞，导致代谢废物不易排泄，还有可能影响肠胃功能。