

第二章

夏季养生

第一节 立夏养生

一、概述

立夏，为二十四节气中的第七个节气，亦是夏季的第一个节气，于每年公历5月5—7日交节。“夏”在古语中解释为“大”，“立夏”意指春日已尽，万物至此皆已长大。此后气温明显升高，雷雨渐增，天地间阳气蒸腾，农作物进入旺盛生长期，人体亦当顺应夏长之气，开启养心护阳之篇章。

二、起居情志

立夏之后，昼长夜短愈加显著，人体新陈代谢日趋活跃，室外活动渐多，活动量增大。此时作息当顺应自然，宜晚睡（不超过晚上11点）早起，以应夏日之长。尤为重要的是坚持午睡。午时心经当令，小憩片刻，以30～60分钟为宜，不仅可以补充精力，更有助于养护心气，对降低心血管系统负荷、维护心脏健康裨益良多。顺时作息，方得阴阳调和。

盛夏暑热，高温易使人紧张烦躁、心火易亢、情绪波动。此时的情志调养，重在保持心神宁静，忌大悲大喜。当使心境愉悦，机体气机宣畅、通泄自如，情绪向外舒展，以顺应夏气“长”之特性。

三、饮食养生

1. 饮食要点

立夏时节，自然界阳气渐长、阴气渐弱，人体脏腑之中，肝气渐弱而心气渐强。此时的饮食原则当为“增辛酸而减苦”，以应夏长之势。辛味能发散、行气，助阳气外达；酸味能收敛、生津，防止出汗过多而耗