

二、起居情志

夏至时节，昼长夜短至极，起居作息当顺应自然，宜晚睡早起，以应日长。建议晚间11点前入睡，清晨6点左右起身，避免熬夜耗伤阴血。午间气温较高，人易困倦，可适当小憩15～30分钟，以助恢复精力。午睡不宜过久，以免影响夜间睡眠，反伤阴阳转换之机。

夏日养长，精神调养当以“使志无怒”为要。宜保持神清气爽、心境开阔、愉悦畅达，如万物生长依赖阳光雨露，对待外界事物应怀抱浓厚兴趣，培育积极向上的性情，使气机得以宣畅，通泄自如。心神安宁，气机调畅，方能顺应夏长之势。

三、饮食养生

1. 饮食要点

夏至时节，人体腠理开泄，出汗较多，津液易耗，此时当适量增加饮水，以补充体液。然饮水亦有道，宜少量频饮，切忌暴饮。饮食上，应当遵循“春夏养阳”的原则。可适当食用助阳之品，如鸡肉、猪肝、羊肉、洋葱、南瓜、生姜等，以温养脾胃；暑热之时亦需清热祛湿，可配以西瓜、苦瓜、乌梅、绿豆汤、酸梅汤、金银花茶等，既解暑热，又不伤阳。

夏至饮食，以清淡易消化为要，当避免过量食用冷饮及油腻、辛辣、高糖、高盐之物，以免损伤脾胃，助湿生热；同时要注意食物的新鲜卫生。保持饮食均衡，方能使脾胃健运，气血生化有源，安然度夏。

2. 食疗方

(1) 姜丝炒肉

材料：猪瘦肉150克，生姜25克，青椒25克，植物油、调料适量。

做法：猪瘦肉、青椒切成丝。锅内油热下猪肉丝翻炒至八成熟，加入青椒丝、姜丝合炒几下，炒匀后加味精、盐调味，再翻炒几下出锅。

功效：健胃益气，增力健体。

(2) 海带豆腐汤

材料：豆腐 200 克，海带 120 克，葱、盐适量。

做法：将豆腐洗净切块，与海带一起放入锅内加水煮熟，再加盐调味，撒上葱花。

功效：促进消化，补钙健骨。

(3) 绿豆冬瓜汤

材料：冬瓜 250 克，绿豆 100 克，冰糖适量。

做法：将绿豆浸泡 2 小时后捞出放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火煮 40 分钟至绿豆开花，放入冬瓜块，继续煮 20 分钟，再加冰糖调味。

功效：清热解暑，利水消肿。

(4) 凉拌苦瓜

材料：苦瓜 1 根，大蒜、调料适量。

做法：将苦瓜切片，焯水后捞出过凉水沥干，加入蒜末、盐、香油、醋拌匀即可。

功效：清热解暑，降火解毒。

(5) 茯苓炖鸡

材料：土鸡 1 只，茯苓 30 克，大枣 10 颗，枸杞子、生姜、葱、调料适量。

做法：将土鸡砍成大块，焯水后放入炖锅中，加入茯苓、大枣、枸杞子、姜片、葱结和适量清水，大火煮开后转小火慢炖 1.5 ~ 2 小时至鸡肉熟烂，再加盐调味。

功效：健脾益胃，利水渗湿。

3. 节气特色茶饮适量

(1) 山楂陈皮茶

材料：山楂 5 克，陈皮 5 克，甘草 3 克，蜂蜜适量。

做法：将山楂、陈皮、甘草放入茶壶中，加入 800 毫升沸水，加盖闷泡 10 分钟，待茶水温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：清热降火，理气消食。



(2) 薄荷柠檬水

材料：薄荷 2 克，柠檬 3 片，蜂蜜适量。

做法：将薄荷、柠檬片放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 5 分钟，待茶水温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：清热解暑，提神醒脑。



(3) 莲子甘草茶

材料：莲子 8 克，甘草 3 克，桔梗 5 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 10 分钟。

功效：清心安神，降火解暑，利咽开音。



(4) 黄芪麦冬茶

材料：黄芪 10 克，麦冬 10 克，冰糖适量。

做法：将黄芪、麦冬放入养生壶中，加入 800 毫升水，选择花茶模式煮 15 分钟，再加入适量冰糖。

功效：补气养阴，清热润燥。



黄芪麦冬茶材料

四、中医养生疗法

1. 灸疗法

(1) 灸涌泉穴

位置：在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于涌泉穴上方，艾灸 20 ~ 30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸 3 天，每天 1 次。

功效：引火归元，宁心安神。



(2) 灸三阴交穴

位置：小腿内侧，内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后际。

操作方法：将点燃的艾条悬于三阴交穴上方，艾灸 20 ~ 30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸 3 天，每天 1 次。

功效：健脾和胃，调经止痛，滋阴补肾。

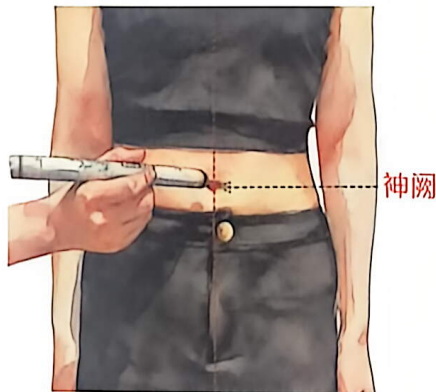


(3) 灸神阙穴

位置：在脐区，脐中央。

操作方法：将点燃的艾条悬于神阙穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：温阳救逆，健脾和胃。



2. 按摩法

(1) 点按内关穴

位置：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

操作方法：拇指指腹按压内关穴，按顺时针方向轻轻按揉，以穴位处有酸胀感为度，每次按揉5分钟。每天3次。

功效：补益气血，安神养颜。



(2) 按揉百会穴

位置：在头部，前发际正中直上5寸。

操作方法：手掌着力于百会穴上方，按顺时针方向按摩3～5分钟，力度轻柔，以皮肤微微发热为度。

功效：提神醒脑，镇静安神。



（3）点按风池穴

位置：在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

操作方法：双手食指与中指指腹分别放在两侧风池穴上，逐渐用力按压，5秒后放松，重复操作10次。

功效：疏风解表，清头明目。



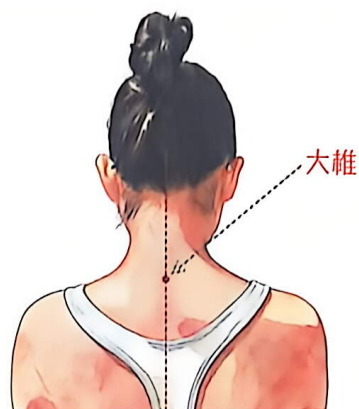
3. 刮痧疗法

（1）刮大椎穴

位置：在脊柱区，后颈部正中线，第7颈椎棘突下凹陷处。

操作方法：在颈背部涂抹润滑介质，采用面刮法，以大椎穴为中心，从大椎穴上方由上向下单向刮拭10～15次，力度均匀适中，以皮肤微微发红或出现痧点为度。每周1次。

功效：清热解表，疏风散寒。

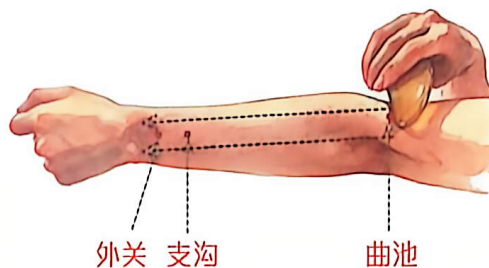


(2) 刮曲池穴

位置：在肘区，屈肘呈直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点处。

操作方法：在手臂涂抹润滑介质，采用平刮法，从曲池穴刮到支沟穴、外关穴，刮10~15次，力度均匀适中，以皮肤出现紫红色痧斑或痧痕为度。每周1次。

功效：疏风清热，调和气血。



(3) 刮阳陵泉穴

位置：在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷中。

操作方法：在小腿处涂抹润滑介质，采用面刮法，从阳陵泉穴开始，沿小腿外侧向下刮拭10~15次，力度均匀适中，以皮肤出现紫红色痧斑或痧痕为度。每周1次。

功效：疏肝利胆，清利湿热。



五、运动养生

1. 羽毛球

羽毛球是一项充满活力的运动，可以选择在室内场馆进行。在腾挪跳跃、挥拍击球的过程中，全身肌肉都能得到有效锻炼，既考验反应速度，又锻炼身体的灵活性与协调性。运动时要根据自身体能把握好强度和时间的，避免过度疲劳，运动后也需及时补充水分和电解质。

2. 五禽戏——鹿奔

①双手握空拳，屈腕，拳心向下。左脚向前迈一步，屈膝，右腿随之蹬直，呈左弓步；同时双拳向上、向前画弧至体前，向下屈腕，抬高至约与肩平，拳心向下，且双臂距离约与肩同宽；目视前方。

②身体重心向后移，左膝挺直，全脚着地，同时右腿屈膝，低头，收腹，弓背，双臂随之内旋，双拳拳背相对、前伸，拳变为“鹿角”。

③身体重心前移，上半身挺起，右腿伸直，左腿随之屈膝，呈左弓步，松肩沉肘，双臂外旋，手由“鹿角”变为空拳，拳心向下，约高于肩；目视前方。

④左脚收回，双脚呈开立步，双拳变掌，回落于体侧；目视前方。

⑤重复动作①~④，动作相同，方向相反，做3~5遍。

第五节 小暑养生

一、概述

小暑，为二十四节气中的第十一个节气，于每年公历7月6—8日交节。此日虽天气已热，但尚未抵达极盛，故名“小暑”。此时节已是初伏前后，多地平均气温已近30℃。暑气渐炽，湿热交蒸，人体易感到困顿，