

三、饮食养生

1. 饮食要点

芒种饮食，当以清补为要，忌过咸过甜。夏三月阳气浮于外，脾胃相对虚弱，饮食宜清淡易消化，多食新鲜蔬菜、水果、豆类等，既可补充糖类、蛋白质、脂肪、矿物质，又可摄入足量维生素，有助于新陈代谢，增强抗病能力，延缓衰老。

此时湿热较重，尤当避免过多食用辛辣、油腻之物，如油炸食品、烧烤、火锅等，以免助湿生热，增加胃肠负担，引起消化不良。过咸之物如腌制食品，亦当节制。高盐饮食易伤肾耗阴，不利于夏日养心护阴。芒种饮食，贵在清淡利湿、健脾和胃，使湿热得祛、气机调畅，方合仲夏养生之道。

2. 食疗方

(1) 酸辣藕芽

材料：藕芽 300 克，小米辣、泡椒、大蒜、生姜、植物油、调料适量。

做法：藕芽焯水至断生，捞出沥干。起锅烧油，油热后放入姜丝、蒜末、小米辣圈、泡椒碎炒香，倒入藕芽，加入白醋、白糖、盐调味，继续大火翻炒 3 分钟即可。

功效：促进消化，开胃生津。

(2) 黄花菜肉片汤

材料：黄花菜 25 克，猪瘦肉 150 克，生姜、葱、调料适量。

做法：黄花菜用温水泡发，猪瘦肉切片。锅里加入适量清水，放入姜片煮开，下黄花菜煮 3～5 分钟，再下肉片煮熟，最后加盐、胡椒粉调味，撒上葱花。

功效：宁心安神，清热利尿。

(3) 茯苓饼

材料：茯苓 200 克，面粉 100 克。

做法：将茯苓研成粉末，与面粉混合，再用水调和，擀成饼，烙熟。

功效：利水化湿，健脾益气。

(4) 冬瓜虾皮蛋汤

食材：冬瓜 300 克，虾皮 30 克，鸡蛋 2 个，植物油、盐适量。

做法：起锅烧油，油热后倒入虾皮略炒，再倒入冬瓜粒炒至微软，然后加入适量热水，煮至水滚、冬瓜粒呈半透明后倒入鸡蛋液，再煮 2 分钟，最后加盐调味。

功效：消暑祛湿，补肾养阴。

(5) 白扁豆荷叶粥

材料：白扁豆 30 克，鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：白扁豆、粳米浸泡 30 分钟。锅中加入适量清水，放入白扁豆、粳米，煮至熟烂，放入荷叶块，再煮 5 分钟，最后加冰糖调味。

功效：健脾化湿，清热解暑。

3. 节气特色茶饮

(1) 甘麦大枣茶

材料：甘草 3 克，小麦 6 克，大枣 3 颗。

做法：将所有材料放入养生壶中，加入 800 毫升水，选择花茶模式煮 15 分钟。

功效：养心安神，补脾和中。



甘麦大枣茶材料

(2) 黄芪金银花茶

材料：黄芪 6 克，金银花 6 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 10 ~ 15 分钟。

功效：温补肺脾，清热解毒。



黄芪

金银花

(3) 茯苓荷叶山楂茶

材料：茯苓5克，荷叶5克，山楂3克，冰糖适量。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入800毫升水，大火煮沸后转小火煮20分钟。

功效：利水渗湿，健脾和胃。



茯苓荷叶山楂茶材料

(4) 乌梅柠檬茶

材料：乌梅4克，柠檬3片，冰糖适量。

做法：将所有材料放入杯中，加入600毫升热水，加盖闷泡10分钟。

功效：开胃消食，生津止渴。



乌梅柠檬茶材料

四、中医养生疗法

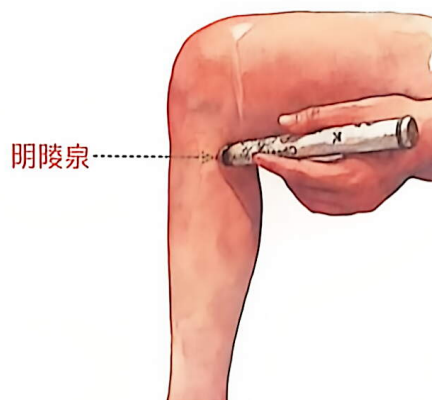
1. 灸疗法

(1) 灸阴陵泉穴

位置：在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于阴陵泉穴上方，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：健脾利湿，通利三焦。



阴陵泉

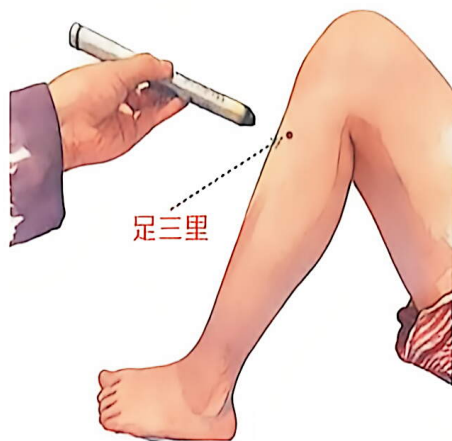
(2) 灸足三里穴

位置：在小腿外侧，犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外1横指处，犊鼻穴与解溪穴连线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于足三里穴上方，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：健脾益气，增强免疫力。



(3) 灸脾俞穴

位置：在脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于脾俞穴上方，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，益气养血。



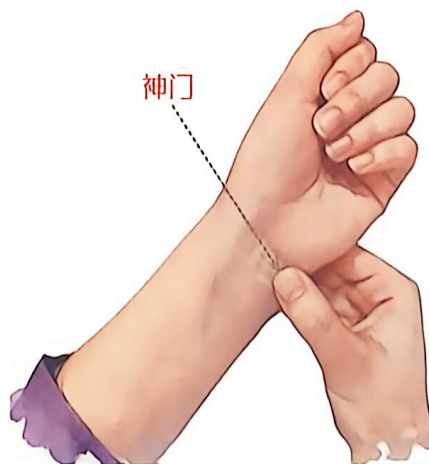
2. 按摩法

(1) 按揉神门穴

位置：在腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

操作方法：拇指指腹按压在神门穴上，轻柔而有节奏地按揉，每次按揉2分钟，以穴位处有酸胀感为度，左右两侧穴位交替进行。

功效：宁心安神，补益气血。



(2) 点按少冲穴

位置：在手小指的末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸（指寸）。

操作方法：拇指指端甲缘用力按压，坚持 30 秒。每天 2 次。

功效：清心泻火，疏肝理气。

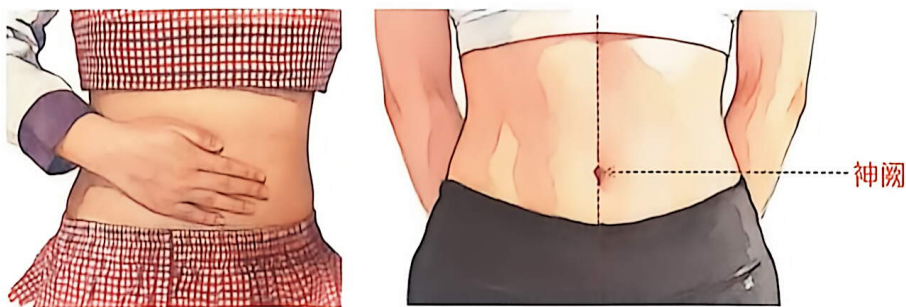


(3) 按摩神阙穴

位置：在脐区，脐中央。

操作方法：手掌着力于神阙穴上方，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：温阳固本，调理脾胃。



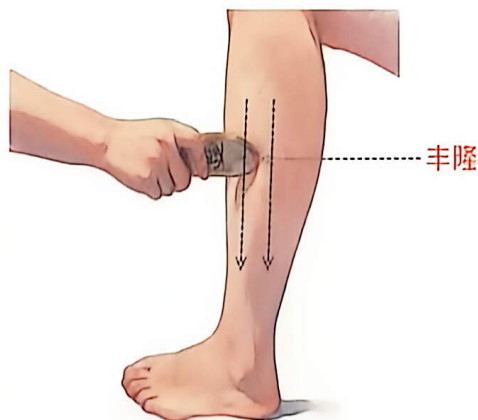
3. 刮痧疗法

(1) 刮丰隆穴

位置：在小腿外侧，外踝尖上 8 寸，胫骨前肌外缘，条口旁开 1 寸。

操作方法：在小腿外侧涂抹润滑介质，采用面刮法、角刮法，从丰隆穴上方约 2 寸处开始，向下方小腿方向单向刮拭，每侧刮拭 10～15 次，以皮肤微微发红或出现痧点为度。

功效：化痰祛湿，健脾和胃。

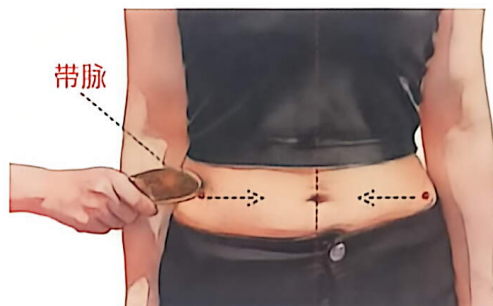


（2）刮带脉穴

位置：在侧腹部，第11肋骨游离端垂线与脐水平线的交点上。

操作方法：采用面刮法，从带脉穴开始，沿带脉走向，即横向围绕腹部进行刮拭，先左后右，每侧刮拭10～15次，以皮肤微微发红或出现痧点为度。

功效：调节内分泌，促进脂肪代谢。

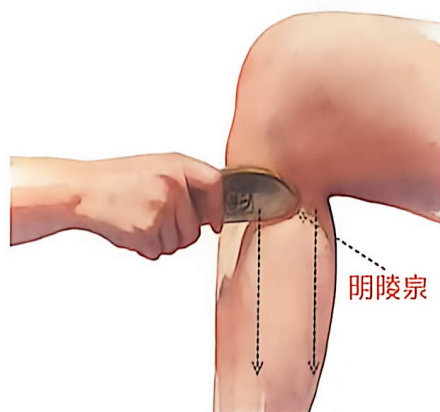


（3）刮阴陵泉穴

位置：在小腿内侧，胫骨内侧髌下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

操作方法：在小腿内侧涂抹润滑介质，采用面刮法和角刮法，从阴陵泉穴开始，沿小腿内侧胫骨边缘向下刮拭，也可围绕穴位进行局部刮拭，每侧刮拭10～15次，以皮肤微微发红或出现痧点为度。

功效：健脾利湿，调理气血。



五、运动养生

1. 游泳

游泳是特别适合夏季的消暑运动。夏日炎炎，投身水中，清凉环绕，既能迅速帮身体散热，又能让人在有氧律动中收获酣畅淋漓的舒畅感。作为一项老少皆宜的运动，游泳的趣味性让锻炼变得轻松愉快。长期坚持游泳，既能有效增强心肺功能，提升肺活量，又能改善血液循环，调节血压血脂，降低心血管疾病的发病率，还能增强机体免疫力，促进机

体的新陈代谢。同时，水的浮力可减轻脊柱压力，对预防和缓解颈椎病大有裨益。无论是促进儿童生长发育，还是解决中老年人心血管健康问题，游泳都是夏季里一项既清凉又高效的养生之选。

2. 五禽戏——虎举

- ①双手掌心向下，十指张开，再弯曲呈虎爪状，头自然低下；目视双掌。
- ②小指先弯曲，其余四指依次弯曲握拳，双拳沿体前慢慢上提。
- ③等双拳移至肩前时，十指打开，上举至头上方，手指再弯曲呈虎爪状；目视双掌。
- ④双掌外旋握拳，拳心相对；目视双拳。
- ⑤双拳下拉至肩前时，松拳变掌。
- ⑥双掌下按，顺着体前落至腹前，十指打开，掌心向下；目视双掌。
- ⑦重复以上动作3遍后，双手自然垂于体侧；目视前方。

第四节 夏至养生

一、概述

夏至，为二十四节气中的第十个节气，亦是夏季的第四个节气，于每年公历6月21日或22日交节。此日太阳直射北回归线，北半球白昼最长、黑夜最短，此后阳气渐收，阴气渐生，故古人有“夏至一阴生”之说。夏至乃阳气鼎盛之时，然盛极必衰，养生当顺应阳气充盛之势而护养之，同时顾护初生之阴，使阴阳相济，以应节气更迭。