

# 银龄

护阳 祛湿 静心 守眠

## 中医教您夏至养生

衣：透气不露阳

谭皓介绍,很多老年人存在一个养生误区:夏天只防暑、不防凉,实则老年人毛孔松弛、免疫力下降,比年轻人更易被湿凉侵袭。夏至时节,早晚温差大,夜风寒凉,是诱发老寒腿、胃病、肩颈疼痛的主要原因。

建议老年人穿衣坚持“透气不露阳”。优选宽松纯棉衣物,利于散热吸汗,坚决不露腰、不露膝、不露脚踝。这三处是人体阳气薄弱点,一旦受风受凉,寒湿会滞留关节和脾胃。正午高温适度穿衣防晒,早晚外出必备薄外套。出汗后切勿立刻吹风脱衣,静待汗液干透,护住体表阳气,从根源减少夏季旧疾复发。

食：药膳调体质



老年人脾胃运化功能薄弱,最怕夏季贪凉。冰水、冰瓜、凉拌生冷食物,会直接损伤脾胃阳气,导致腹胀、腹泻、食欲差、浑身困重。因此,夏至饮食核心原则:清暑不伤阳、祛湿不伤身、清淡不滋补。

谭皓主任推荐了三款适配老年人人体质的家常药膳,简单易操作。一是红枣鸡蛋养心汤,养心安神、补气养血,专门改善夏季心烦失眠、体虚乏力;二是冬瓜薏米老鸭汤,健脾祛湿、利水消肿,缓解老年人夏季湿气重、腿脚浮肿、身体发沉;三是黄芪红枣养生茶,日常代茶频饮,补气虚、改善精神萎靡。建议日常多喝小米南瓜粥,温和养胃,是老年人夏季优选膳食。

时值夏季,气温高、湿气重,心火易旺、暑湿弥漫,是心血管疾病波动的高发阶段。太原市妇幼保健院中医大夫燕荣琨在化肥南社区组织的健康科普讲座上结合时令特点,重点讲述夏季养“心”要领——切忌贪吃生冷食物,尤其是冠心病患者,守住饮食禁忌、科学调理身体,守护心脉健康。

夏日酷暑难耐,很多人总爱大口喝冷饮、吃冰西瓜等,以此快速降

6月21日是夏至。夏至是二十四节气中阳气最鼎盛的节点,也是一年阳极转阴、阴阳交替的重要分水岭——白昼最长、暑气渐盛、湿气滋生。太原市中医医院治未病中心主任谭皓提醒:夏至时节,老年人极易出现心慌失眠、四肢乏力、脾胃虚寒、关节酸痛,同时,伴有心火旺盛,情绪“中暑”等症状,为此,结合季节特点以及地域特征,为老年人汇总了一份养生指南,伴您安然度夏。

居：睡好子午觉

夏至昼长夜短,心火旺盛,熬夜最耗心气、伤阴液。老年人气血不足,作息紊乱会直接引发心慌、多梦、头晕乏力。谭皓强调,老年人夏至养生的重中之重是睡好子午觉,建议每日23时前入睡,养护体内阴气、修复脏腑机能;中午11时至13时心经当令,闭目小憩,可快速补心气、缓疲劳,午睡时间为半小时至一小时为宜,否则,易头昏积食、精神昏沉。居家空调温度不低于26℃,严禁冷风直吹头颈、



关节,睡前开窗通风换气,规避空调病与关节受寒问题。

动：大汗伤阳气

谭皓介绍,中医讲“汗为心之液”,夏至主养心,老年人出汗则大虚。很多老年人夏季运动后越练越累、心慌气短,核心原因就是运动过量、出汗过多,耗散自身阳气。建议老年人选择清晨、傍晚阴

凉时段锻炼,以慢走、太极拳、八段锦等轻柔舒缓运动为主,每次30分钟,以身体微微出汗、周身舒展为宜,杜绝剧烈运动、大汗淋漓。高温天气优先居家静养,随身携带防暑物品,不适即刻休息补水。



### 夏日养“心”忌贪凉

温解暑。但这对冠心病患者来说,是极其危险的行为,燕荣琨大夫说,这是因为人体食道与心脏位置紧密相邻,当冰镇饮品、生冷食物进入食道,极低的温度会直接刺激邻近的冠状动脉。

冠心病患者的血管本身存在硬化、管腔狭窄的问题,血管弹性远不

如常人。受到低温刺激后,冠状动脉会突然发生痉挛收缩,导致心脏供血瞬间锐减,极易引发心慌、胸闷、心绞痛。情况严重时,还可能诱发严重心血管急症,直接危及生命。

养心护脉重在科学膳食、管住嘴。日常饮食遵循清火祛湿、清淡温和的原则。主食可搭配小米、杂

粮,易消化且能养护脾胃、平复心火;蔬菜多吃冬瓜、苦瓜、芹菜、生菜,清热润燥、疏通气血;水果选择常温的苹果、桃子、葡萄,避开所有冰镇水果和冷藏饮品。同时,要坚持多喝温水,少量多次补水,稀释血液、减轻血管负担,切忌一次性大量饮用冰水、凉茶。日常远离辛辣油腻、重盐重糖的食物,避免加重心血管代谢压力。

记者 李晓琳

情：养心先养静

养心先养静,安抚情绪防内耗,这是老年人最容易忽视的夏至养生重点。谭皓介绍,夏季心火上炎,加之老年人代谢变慢、独处时间多、思虑较重,极易出现烦躁易怒、莫名心慌、情绪低落、胡思乱想,也就是中医所说的“夏季心躁症”。

“不良情绪会郁结心火、损伤脾胃,造成‘越烦越失眠,越闷越乏力’的恶性循环。”谭皓说。情绪调理的方法有三种,第一,静心少躁,白天少思虑琐事,不纠结、不生气,心静则火自降;第二,慢养情志,闲暇时养花、听舒缓戏曲、静坐调息,平稳心气;第三,多与人交流,多和邻里家人闲谈,疏解内心郁结,避免独处闷郁。情绪平和,气血方能顺畅,慢病自然稳定。

老年人夏至养生,不求大补、不求猛养,重在护阳、祛湿、静心、守眠。顺应节气阴阳变化,守住日常小细节,就能安稳度夏、强身健体、少生病痛。

记者 李晓琳

本版图片均为AI生成

