

芒种过后出点汗、吃点苦 夏季需“内外兼修”，养身更重养心

通讯员 徐小翔 实习生 苏哲哲

芒种时节，仲夏伊始。江浙一带也将进入多雨的黄梅时节，湿热闷潮的天气容易让人心烦急躁。此时，正是静心养生的绝佳时期，如何安然舒适地度过夏天，需要从多方面做起。

舒畅情绪 调节作息

每到夏季，炎热的天气容易让人情绪不定，特别是中老年人，每年夏季因发火生气而引起心肌缺血、心律失常、血压升高，甚至猝死的情况并不少见。从中医角度来看，夏季心阳最为旺盛，当夏日气温升高后，人易烦躁不安，好发脾气，且机体的免疫功能也较为低下。而芒种时节是仲夏的开始，每个人都需要经历一段适应夏季的时期，在这段时间里可多做些偏“静”的事情，比如练字、下棋、钓鱼、养花等等。戒燥戒怒，切忌大喜大悲，要保持精神安静、心志安闲、心情舒畅。

随着芒种的到来，白昼变得更长，天也亮得更早，我们必须调整作息时间，顺应自然界阳盛阴虚的变化，推迟入睡时间，提早起床。此外，还要养成定时起睡的习惯，每天保证一定的睡眠时间，而23点到凌晨1点为最佳入睡时间，同时，由于夜晚睡眠时间缩短，适当的午睡可以让精力

更加充沛，11点到13点间是午睡的最佳时段。没有午睡习惯的人，也可以选择闭目养神，稍作休息。

食苦养心 稀食为主

在饮食方面，浙江省中山医院中医内科主任徐宇杰提出，一是清淡为主，二是切忌贪凉，三是多吃点“苦”。夏季在“五味”中对应苦味，主入心经，因此苦味食物大都具有清热解暑、燥湿坚阴的作用，苦夏益心，芒种后适当吃一些苦味食物，如苦瓜、莲子、生菜等，对人体大有裨益。

当人体温度升高时，常常会感觉没胃口，食欲差，其实这是脾胃功能紊乱导致的，需在饮食上做出一些调整，“应少吃高脂浓味及辛辣上火之物，注意多补水，多吃易消化、清淡的食物，如山药、小麦、玉米等。”徐宇杰表示，这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。

此外，多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚主食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解



暑，又能补养身体。同时，还要注意补充一些营养物质和维生素，可多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅等新鲜果蔬补充水分和无机盐，同时夏季还要多喝水，出汗后可以喝点果汁或糖盐水，适量多吃荞麦、玉米、甘蓝、芹菜等含钾较多的食物。

衣衫勤换洗 降温要理智

进入仲夏之后，出汗会更加频繁，因此衣衫必须要勤洗勤换，否则身上很容易会滋生细菌。为避免中暑，芒种后要常洗澡，这样可以帮助

降低皮肤的温度，让皮肤得到舒缓和放松。但须注意，在出汗时不要立即洗澡，中国有句老话，“汗出不见湿”，若“汗出见湿，乃生痤疮。”

在天气炎热时，人体为了散发体内的热能，毛孔会扩张，且出汗增多，此时若立即进入空调房间，容易使风寒入侵而引发疾病。夏季降温需理智，循序渐进，在短时间内急速降温会让人体难以适应。在使用空调时，室内温度不要低于26℃，而且房间要定期开窗通风换气，通风时间最好选择在傍晚室外湿度最低时。



如何让皮肤过一个舒适的夏天？ 防晒有妙招，贴士请收好

本报综合报道

炎炎夏日，很多爱美人士都尝试各种途径想要了解各种防晒妙招。其实，无论什么季节都需要防晒。而且防晒不只是为防止变黑，根据研究显示，紫外线照射不仅会产生黑色素，还会令肌肤迅速老化。因此涂防晒霜除了防止晒黑以外，也为了防止皮肤的晒伤和老化。那么，夏季该如何防晒呢？

首先，最有效的办法就是出门带一把遮阳伞，遮阳伞的选择要能够抗紫外线，因为太阳中的紫外线对人体的皮肤是具有杀伤力的，会使人们的皮肤变得松弛，出现皱纹。要是觉得拿着雨伞麻烦，也可以戴一定遮阳

帽，防止脸部晒到太阳，皮肤长时间暴露在阳光底下很容易长出色斑。

此外，上午10点到下午2点是阳光最强烈的时候，因此要尽量避免在这个时间段出门。如果有什么紧急的事情，最好涂抹下防晒霜再出门。涂抹防晒霜的时间不应在涂抹后会马上出门，抹完防晒霜后，皮肤会有一段吸收的时间，最好提前半小时至1小时涂抹。经常曝晒于阳光下的人，应及时使用防晒产品，还需每隔两到三小时补擦一次。

如果遇到皮肤晒伤，可以将西瓜片冰冻之后切成薄薄的一片，贴在晒伤的地方，能够有效地缓解被晒伤的

皮肤。平时可以贴个补水的面膜，及时给肌肤补充水分。

由于紫外线会刺激皮肤产生大量氧化自由基，破坏皮肤细胞组织，加速黑色素生成，让皮肤变得暗沉、粗糙，也会降低皮肤的抵抗力。因此多吃抗氧化的食物能提高皮肤的抗氧化能力、帮助清除自由基。可以食用维生素C丰富的水果，例如番茄、猕猴桃、番石榴等能有效修复晒后皮肤。还有红、橘、黄颜色类的蔬果、食物及深绿色的叶菜，如胡萝卜、木瓜、南瓜、空心菜等都含有大量的胡萝卜素，有助于抗氧化，增强皮肤抵抗力。

健康小贴士

自制香囊 告别蚊虫叮咬



本报讯 面对蚊虫叮咬，难道真的束手无策了吗？浙江省中医院中药房原主任、主任药师钱松洋给大家支了一招——用中药可以香囊驱蚊，告别蚊虫叮咬。

“以前，端午节香囊就是为了驱蚊避虫而制的，中草药中有一些是芳香类药物，含有大量的可挥发芳香油，这些芳香油的气味蚊虫不喜欢，自然会对其避而远之。”钱松洋表示，像丁香、艾叶、藿香、薄荷、紫苏、苏叶、陈皮、肉桂、菖蒲、佩兰、藿香等都是很常见的驱蚊中药，具有不错的驱蚊功效。如果想自制中药香囊，可以从挑选几味药，调配着使用，还具有保健功能。

不同的中草药，自然也有不同的功效，比如艾叶能杀菌抑菌，藿香（山茴香）有健脾功效，白芷能抗炎消炎、除湿止痛，薄荷能治皮肤瘙痒、皮疹；石菖蒲有镇静安神、活血祛湿的功效……正因为如此，驱蚊香囊其实也是保健香囊。

(通讯员 王芳芳)

(通讯员 苗露)

食用灯心草，助你“清心寡欲”

一堆丛生的绿色长秆，近顶端处开着穗状花序，这就是平凡无奇的灯



心草。直到打开了中药的大门，才知道原来这不起眼的草竟是一味良药。

灯心草：又名龙须草，主要生长于沼泽和潮湿的环境中。灯心草作为中药，其入药部位是干燥茎髓，夏末至秋季割取茎，晒干，取出茎髓，理直，扎成小把。中医认为，灯心草甘、淡、微寒，归心、肺、小肠经，具有清心火，利小便的功效，用于心烦失眠，尿少涩痛，口舌生疮。《本草纲目》记载：降心火，止血通气，散肿止渴。

灯心草可内服和外用，内服主要用于治疗心烦失眠、小儿夜啼、小便不利等症状；外用可止血，如在野外不小心刮伤流血，又没有止血药物的话，可以用灯心草嚼烂敷患处，有利于伤口止血。

夏季是灯心草的最佳采收期。炎炎夏日，当人们心烦失眠或家里宝宝半夜哭闹，采摘一把灯心草，用来煮茶或者煲汤，最为合适。