市場星報

安 徽 人 的 生 活 指 南

2019.7.7
星期日 己亥年六月初五
今日4版 增刊

全国数字出版转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号 25-50



小暑节气到 心静自然凉

夏季养生从防暑做起

随着小暑节气到来，盛夏酷暑渐渐逼近，夏季防暑变得十分重要，安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌表示，夏季养生首先要从防暑做起，良好的作息时间，健康的饮食，适当的锻炼，都能帮我们更好地度过这个夏季。此外在夏季，内心平静很重要，一定要注重心静，只有心静，才能自然凉。　　田浩文 王津淼 记者 马冰璐

夏日宜应暑而为

中医认为，夏天的主要致病病因是暑邪，其致病能力很强，侵入人体后首先是消耗人体的元气。伤暑最常见的表现是神疲乏力、不思饮食、口渴、发热、汗多等所谓“疰夏”症状。夏季当以祛暑为第一要务，祛暑又当以补元气为先。

孙善斌表示，补气的首选应该是人参，因为“人参味甘、大补元气、生津止渴、养心安神”。不过，需要注意的是，人参性偏温，容易上火，因此，可选择温性偏小的生晒参、党参或太子参，一般剂量3—6克，每天用开水泡，代茶饮即可。

炎炎长夏，晚上尽量早睡，早上尽量早起，中午适当小憩一会，合理的夏季作息时间，顺应夏季养生之道。同时坚持每天运动，如散步、慢跑、缓慢登山和太极拳等，以出汗为度，但切忌淋漓大汗，否则气随汗脱，更易伤津耗气，过犹不及。

夏季防暑要养阳

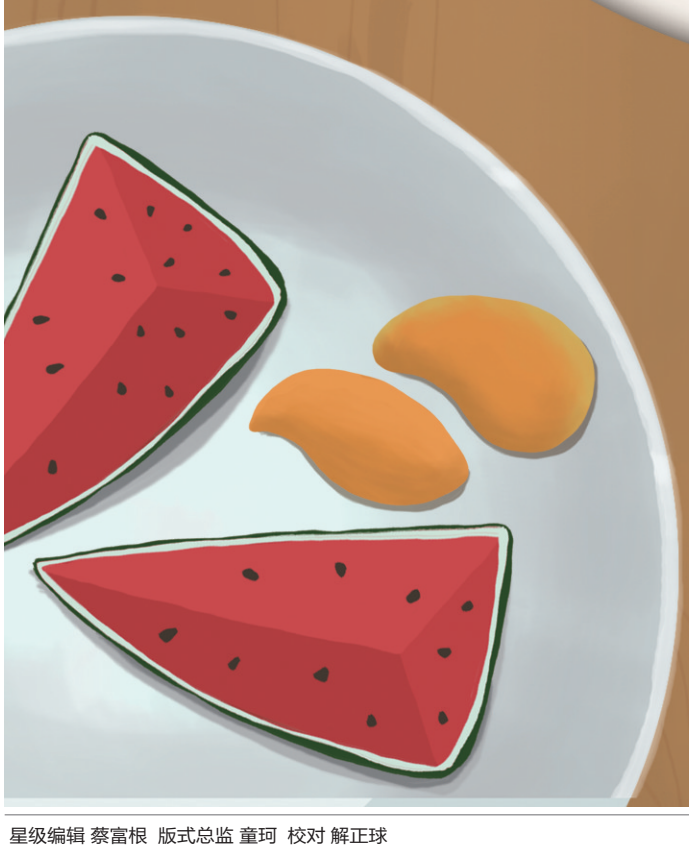
夏季因酷暑，再加上闷热潮湿，被称为“苦夏”，很多人喜欢开空调、喝凉茶，暴食生冷、冰镇饮料来防暑避暑。这样做虽说可以将暑气暂时“击退”，但人体的阳气也会随之被克伐削弱了许多。

《黄帝内经》所谓“春夏养阳”，主要是为了秋冬有足够的阳气抵御寒冷。如果一味防暑抗暑，尤其是素体怕冷、手脚冰凉，即阳虚人群更要护阳。俗话说，冬吃萝卜夏吃姜，醋泡嫩姜、生姜红糖代茶饮均是夏日选择的养阳好方法。

夏季防暑更要养神

孙善斌表示，所谓养神，心静而已。《黄帝内经》有载“得神者昌，失神者亡”，那如何神补？

“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”这是《黄帝内经》开篇所言，“恬”静也。“淡”即凡事包括名利、荣辱，得失不要看得太重，尽可能做到心态平和。



背井离乡来带娃，老来漂泊喜愁参半

专家：“老漂族”易有负面情绪，子女应多陪伴

↘ 04版

牢记“中风120”，关键时刻可救命！

↘ 02版

小小一根艾条，赶走多种疾病

↘ 03版

星级编辑 蔡富根　版式总监 童珂　校对 解正球

6 953356 967890