

## 立夏简介

立夏是农历二十四节气中的第七个节气,夏季的第一个节气,在每年公历5月5日-5月7日交节。《历书》曰:“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”这里指春日远去,夏季开始,万物至此皆已长大,故名立夏。

## 立夏三候

### 一候 蝼蛄鸣

感知到夏天正徐徐走来,蝼蛄发出了鸣叫,密林更密,幽静处更显幽静。

### 二候 蚯蚓出

此时雨水丰盈、天气潮热,蚯蚓掘土而出,由地下爬到地面,呼吸新鲜空气。

### 三候 王瓜生

王瓜的藤蔓快速攀爬生长,不久就会开花,待到六七月时便能硕果累累。



### 养生歌

花间漫步养心脾,以指代梳五经拿。  
转眼运目好入眠,晨起涌泉多揉擦。

## 节气养生

# 立夏



## 健康养生

过了立夏,就进入夏天了。立夏节气到,温度明显升高,雷雨增多,农作物的生长进入旺季。此时,天气逐渐炎热,万物繁茂,人们的生理状态也会发生一些改变。夏季与心气相通,此时养生,要顺应节气的变化,注意调养“心”。



### 充分休息

《素问·四气调神大论》曰:“夏三月,此谓蕃秀……夜卧早起,广步于庭。”中医“春夏养阳”的理念中,养心是其核心要素。若长期熬夜,无疑是在耗费心血。因此,在这特定的时节,养成健康的作息习惯显得尤为重要。

立夏后,昼长夜短,自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱,人们要顺应气候,每天晚上睡觉时间可比春季稍晚些,以顺应阴气的不足,早上应早点起床,以顺应阳气的充盈与盛实。午餐后休息半小时至1小时,即使睡不着,闭目养神对身心也很有好处。

### 省苦增辛

孙思邈在《千金要方》中提出:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”中医五行学认为,夏时心火当令,苦味食物会助心气而抑肺气,因此不建议夏季多吃,以免心火过旺损伤肺气。

肺气虚的人可以多食辛,生姜为辛味之一,尤宜夏季食用。此外,立夏时节切忌过早过量食用生冷,以防损伤阳气,应尽量温食,顾护脾胃,有利于脾之运化。



## 避暑保暖

立夏时节,气温逐渐升高,但早晚气温仍较低,要注意衣被的添加,不可过早去掉保暖物品,否则极易受凉感冒。清晨与夜晚时分,应当衣着外套,夜晚睡眠时应盖薄被,并关好门窗。日间气温升高,也不可贪图过分凉快而猛吹空调或风扇,否则极易招来热感冒。对大多数人特别是关节病患者来说,夏季应该避免贪凉,不用或适度使用空调和风扇,最好常备一件长袖衣,随外界气温变化随时加减衣服。

## 合理运动

中医讲:“劳则气耗”。为避免心气虚,立夏以后,特别是在炎热的天气下,要减少运动量,甚至是冬季运动量的一半以下。

应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动,并在运动后适当饮温水,补充体能。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过一小时,以减少心脏负荷。

## 情志养生

立夏时节气温逐渐升高,人们易出现心悸汗出、烦躁不安、情绪波动、睡眠欠安等心火偏亢、心神受扰的症状。

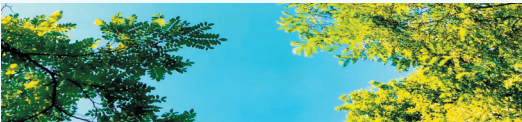
高血压、心律失常以及心肌梗死等疾病,往往容易在这时节因情绪波动或睡眠不足而诱发。因此,立夏养心宜安神怡情,戒怒戒躁,保持平静,清心除烦。

可常到户外走走,远观清秀山水,近闻花香鸟语,使心旷神怡;或是通过阅读、书画、弈棋等,使心志安闲,阳气归于本位。

## 中医养生

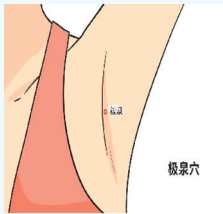
夏三月是指从“立夏”到“立秋”前的这三个月,包括小满、芒种、夏至、小暑、大暑,共六个节气。夏三月气温升高,雨水增多,暑邪、湿邪也逐渐壮大。《黄帝内经》告诉我们:夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实;夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也;逆之则伤心,秋为痼疟,奉收者少,冬至重病。

夏季养生多拍腋窝(极泉穴)、拍肘窝、揉手腕、揉手心,俗话说:“常拍心包经,赛过吃人参。”



### 拍腋窝

位于腋窝的极泉穴,是心经的起点,这里有心经大穴,又叫“解郁开心穴”,手握空拳拍打20下,平时不开心,思虑多,常拍腋窝,可以舒展心经,天天保持好心情。



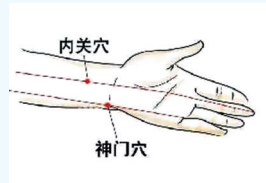
### 拍肘窝

肘窝这里有心经的少海、心包经的曲泽、肺经的尺泽,三处气血在此汇合,同样手握空拳拍打20下,帮助我们舒心经、排肺浊。



## 揉手腕

手腕处有两个大穴,第一个为内关穴:腕横纹下三指处,用手指按揉20下,有酸酸胀胀的感觉就是按对了,经常按揉,能帮助我们缓解焦躁不安、紧张情绪;第二个为神门穴:半夜三更睡不着,睡醒也乏力,就要揉揉它。仰掌用力握拳,找到尺侧腕屈肌腱和腕横纹相交的点,用手指按压20下,多按揉这里,不怕睡不着,一觉睡到自然醒。



## 揉手心

手心有劳宫穴,把手掌屈指握拳,在中指指尖的地方,按揉20下,夏天心肝火旺,容易急躁发脾气,多按揉此穴,可扫走多余的火气,让我们心情舒畅。



## 健康饮食

夏属火,通于心,夏季心火易旺,暑热易扰心;汗为心液,过汗易伤心,所以夏天养生要以养心为重。

### 菊花麦冬茶

菊花约10克,麦冬约10克,蜜糖约10克,将所有材料洗干净,放入茶杯中,然后以沸水冲泡即可饮用。功效:润肺清心,养阴生津,清心除烦。

### 金银花茶

取金银花20克,煎水代茶或泡茶饮。功效:金银花具有广谱抗菌及抗病毒等功效,70%以上的感冒、消炎中成药中都含有金银花。

忻州市卫生健康委 王志斌 李润 收集整理