

小满简介

小满,二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气,又名“孟夏”“初夏”,于每年公历5月20日—22日交节。二十四节气原以北斗七星斗柄旋转指向确定,在不同的季节和不同的时间,北斗七星会指向不同的方位,当北斗七星斗柄指向甲时,即为“小满”。

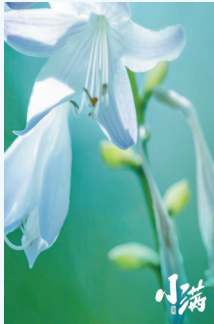
小满的“满”,既指小麦的成熟状态,也是对雨水丰盈情况的说明。

“小满者,物至于此,小得盈满。”小满时节,正是小而得满的时候,略有充盈,但是还有成长的空间,充满了希望。这个时节,天气由暖转热,雨水逐渐增多。

小满三候

一候 苦菜秀

这时的苦菜处于盛产,随着气温越来越高,多吃苦菜可以降暑,所以出现了“苦菜秀”的说法。



二候 靡草死

有一些喜阴的植物在阳光照射下,慢慢开始枯萎。

三候 麦秋至

在小满最后一个阶段时,小麦等农作物开始成熟。

养生歌

汗多贪凉久损阳,湿多挟热肝脾伤。
肚脐温灸神阙暖,丝瓜入汤湿热光。

节气养生

小满

健康养生

小满过后,雨水多起来,天气闷热潮湿,中医称之为“湿邪”。因此,小满养生以健脾化湿为主。

睡个午觉

小满时节昼长夜短,天早早就亮了,人们应见亮就起,以顺应阳气的充盛。夜睡可以稍稍晚一些,以顺应阴气的不足,但也不应该晚过11点。睡子午觉是所有季节都应遵循的规则,小满时节睡好子午觉,有助于护阳养阴,使体内阴阳平衡。

食酸清补

中医认为,夏为暑热,夏季归于五脏属心,适宜清补。心喜凉,宜食酸。因此人们在夏天可适当食用一些性寒凉、味酸的食物,尽量不吃辛辣温燥之物,但应注意生食冷饮不宜过度,以免伤及人体内的正气而诱发疾病。

饮食上宜以清淡素食为主,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、鸭肉等。

着装适时

小满时节气温明显升高,天气较为闷热,许多场所都已开空调降温,人们回家后也常常开空调、电扇来纳凉驱热。

而长期处于寒凉的空调环境中容易损伤人体阳气,尤其是汗出湿衣,更容易让寒气乘虚而入,引发感冒。因此,大家应随着气温变化适时增减衣物,保持体温相对恒定,这样人体抵抗力才不会被削弱。

尤其是夜间睡眠时应穿长裤及有袖上衣,并盖上单被,以免熟睡时人体阳气内藏,抗寒能力下降,更易受寒着凉。

运动出汗

《易经》里讲“运则生阳”,夏天运动可以加速体内的新陈代谢,并且有助发汗。

推荐一款适合小满时节办公室白领做的运动:踮脚尖。

一、坐着踮脚尖:背部轻靠椅背,小腿与大腿垂直,使大腿保持在水平状态,脚尖用力向下踮起,脚跟离地,每分钟踮50—60次,每次2分钟即可,每1—2小时做一次最好。

这个运动可使下肢经络畅通,消除长时间脑力劳动带来的头昏脑胀感。

二、站着踮脚尖:双脚跟并拢着地,用力踮脚跟,然后放松,频率同前。每次做3—5分钟。

这种看似简单的动作,可以有效强健心脏功能,同时可以避免长时间站或坐引起的下肢血液、淋巴液回流不畅。

疾病预防

小满节气气温逐渐升高,湿度增大,是疾病易发的季节。常见的疾病包括:

感冒:由于气温变化明显,早晚温差较大,人体抵抗力下降,容易感染病毒引发感冒。

肠胃不适:小满时节气温逐渐升高,湿度增大,容易导致肠胃功能紊乱,出现腹泻、腹痛等症状。

湿疹:由于湿度增大,皮肤容易受潮,加上汗液的刺激,容易引发湿疹等皮肤病。

过敏性鼻炎:小满时节花粉、尘螨等过敏原增多,易引发过敏性鼻炎等呼吸道疾病。

高血压:随着气温升高,人体血管扩张,血压容易波动,对于高血压患者来说需要特别注意控制血压。

心脑血管疾病:小满时节气温升高,人体代谢加快,心脑血管负担加重,容易引发心脑血管疾病发作。

中暑:由于气温高,人体出汗过多,容易导致脱水 and 电解质紊乱,引发中暑症状。

中医养生

练练熊戏

中医祛湿可以通过健脾来实现,比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。

主要招式如下:身体仰卧,两手抱着小腿,抬头,身体先向左滚着地(卫生起见,最好在干净的地面上或者家中地板上铺一层毛毯),再向右侧滚着地,左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上,两手在身旁按地,上体晃动,左右各7次。

常按4穴

丰隆穴

位置:丰隆穴在小腿外侧,膝眼与外踝尖间的中点,也就是外踝尖上8寸的位置,距离胫骨前缘两横指的距离。

按摩功效:丰隆穴是临床“祛痰”的主要穴位,具有祛湿涤痰的作用,配合按摩足三里穴,长期坚持能清除浊湿。

阴陵泉穴

位置:阴陵泉位于小腿的内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与阳陵泉穴相对。

按摩功效:阴陵泉为足太阴脾经的合穴,有健脾益气化湿、通利三焦、消胀利水的功效。

足三里穴

位置:足三里位于小腿前外侧,外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指处。

按摩功效:作为健脾胃的第一要穴,足三里穴对所有消化系统疾病均有效果。按摩足三里穴可增强抗病能力、调理脾胃、疏风化湿、扶正祛邪。

承山穴

位置:承山穴位于人体的小腿后面正中,委中与昆仑穴之间,当伸直小腿或足跟上提时,腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处即是此穴。

按摩功效:承山穴是膀胱经上的祛湿要穴之一,能振奋膀胱经的阳气,排出人体湿气,同时也是治疗小腿痉挛、腿部转筋、脱肛、痔疮等病的常用效穴。

健康饮食

小满节气的膳食养生应以“清热利湿、生津止渴、清心祛暑、健脾养胃、补气益阴”为原则,选择多样化的食物,保持均衡的饮食,以顺应时节,保持身体的健康,以下是一些适合小满节气的膳食养生建议:

饮食上应多选择具有清热利湿功效的食物,如绿豆、赤小豆、冬瓜、黄瓜等食材;也可以选择一些具有清心祛暑、清热解毒作用的食物,如苦瓜、丝瓜、鸭肉等;或是有健脾养胃作用的食物、易于消化且富含营养的食物,如山药、红枣、莲子等。同时还可以适当食用一些具有补气益阴作用的食物,如枸杞、蜂蜜等,以滋养身体,增强免疫力。



芹菜豆腐

配料:芹菜150克,豆腐1块,食盐、味精、香油少许。

做法:芹菜切成小段,豆腐切成小方丁,均用开水焯一下,捞出后用凉开水冷却,控净水待用。将芹菜和豆腐加入食盐、味精、香油,搅拌均匀即成。

功效:平肝清热,利湿解毒。

