

夏季养生有妙招，清-调-补-衡是常道（二）

古代没有空调设备，到了夏天，酷热难当时，主要靠自我调节；现代人到了夏天，且有条件使用空调，但在骄阳似火的日子中，也容易烦躁不安。更何况，空调并非万能用品，只有学会自我调节才是上策。

夏季养生“调”为宜

心调

那么应怎样进行自我调节呢？《黄帝内经》说得好：“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。”意思是稍晚一点睡觉，是为了顺应自然阳气的不足；早些起床，是为了顺应阳气的充盈。睡眠不足可适当午睡；切勿因厌恶长日而心情烦躁，散发脾气，要精神饱满，成就夏季应有的秀发，并充分宣泄，这才是顺应夏天的气候，保护长养之气的办法。

现代人的生活条件大大改善了。到了夏天，一方面可在客观上利用饮食起居的调节而保健，另一方面则不可忽视主观上的调息静心。到了夏天，不妨有意作一些可以使人心旷神怡的活动：适当地晨练，适当地娱乐，适当地避暑休养，适当地男女交爱……总之，入夏之时，养“心”为上，试“心”为完。

食调

夏日的膳食调养，应以低脂、低盐、多维生素清淡为主。人们出汗多，食欲不好，可用各种营养保健粥来开胃，并润燥身体。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤。这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

在煮粥时加些荷叶（荷叶粥），味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。干扁豆浸透与大米同煮成粥，能消暑化湿，健脾止泻。此外，红小豆粥、薄荷粥、银耳羹、葛根粥、苦瓜粥都是夏季的好食品。

同时，还要注意补充一些营养物质。

- (1) 补充维生素，如多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、莲藕、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬；
- (2) 补充水和无机盐，特别是要注意钾的补充，豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾的很好来源，多吃些清热利尿的食物，如西瓜、黄瓜、桃、马梅、草莓、西红柿、黄瓜等都有较好的消暑作用；
- (3) 适当地补充蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

运调

运动，先运而后动，将身体各机能运转调节到最佳状态时再开始动起来，才不至于加重负荷，造成损伤。夏季运动量尤其不宜过大，更不能过于剧烈运动，应以温和运动以少出汗为宜，以免损伤心阳。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、自然养生操、太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正不倚倚，正气存于内百邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。自然养生操有形神并修，养心凝神，对身心健康特别有利。

精调

“真欲以养精。”养精就是保护好肾的生理功能。同时，夏日炎“炎”，容易烦躁上火，食欲不振，喉火灼似的干疼欲裂，喝多少水都不管用，美食在前也难以下咽。这时候就需要割宜生菊苣黄精来帮忙了。

增强免疫、生命长青

——韵宜生菊苣黄精



抗炎消肌，润肺益气，韵宜生菊苣黄精片糖果，是绿之韵集团专家团队携手中医名家，从菊苣中提取有效成分菊苣甙，配合珍贵的药食同源原料生姜、黄精研发出的超实用健康食品。

菊苣原生于欧洲，为药食两用植物。《中国民族药志》：“清热解毒，利水消肌，健胃。用于肝火会少，肾炎水肿，胃脘湿热胀痛，食欲不振。”菊苣作为一种天然的抗生素，一般主要从菊苣及紫锥菊中获取获得，它是菊苣中极为重要的免疫活性成分之一，具有增强免疫功能和抗炎作用，并能抑制过氧化氢酶，保护胶原蛋白免受可致降解的自由基的影响。

黄精又名老虎姜、鸡头参，自古以来一直被视为延年益寿的珍贵中药。黄精具有抗病原微生物、养阴润肺、补脾益气、滋肾填精的作用。《本草纲目》论及：“黄精补诸虚，填精髓”可“使五脏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，其力倍增，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生”。由此可见，长期服食黄精，有延年益寿、葆春养颜的功效。