



扫码下载 甬上APP

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日12版  
第9832期

2022年5月5日 星期四  
壬寅年四月初五

新闻热线  
87777777

今天 晴到多云 11℃-27℃  
明天 晴到多云 14℃-27℃

## 立夏时节

斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大

## 宜养『心』 多吃『苦』

今天，立夏如约而至，我们即将告别春天，开始进入夏天。中医养生强调春夏养阳，宁波市中医院眼科主任中医师邵愚建议，顺应立夏的节气变化，增长少阳、太阳的生长之气，平顺地度过春夏之交，逐渐适应炎热的夏季。

### 立夏养阳重养“心”

按照中医理论，季节和五行、五脏是相对应的。夏季属火，火气通于心。到了夏天，心阳最为旺盛，再受到夏季外界阳热之气过于旺盛的影响，往往容易出现烦躁不安、情绪波动、心悸、动则汗多、便秘、睡眠差等心火偏亢的上火症状，所以养心是夏季养生保健的一大关键点。

邵愚提醒，这里的“心”并不是完

全现代医学里“心脏”的概念，而是包括心脏在内“主神志”的整个神经系统，甚至精神心理因素的问题，建议由医生察舌把脉、辨证论治。日常建议清心除烦，养心安神，戒燥戒怒，少吃辛辣油炸的食物。

### 适当吃“苦”更耐劳

夏天除了火热之邪，还有缠绵难祛的湿邪。湿邪侵及人体，留滞于脏腑经络，阻滞气机运行，从而使气机升降失常。湿困脾胃，脾胃纳运失职，升降失常，会出现食欲差、易腹泻的症状。湿性重浊，还会引起头重身

困、倦怠疲乏、四肢酸楚沉重等症状。这时候建议少吃甜食和油腻食物，可以适当吃一些苦味蔬菜。中医认为苦味入心，有清热燥湿，清心明目等作用，比如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。

### 合理作息调心“神”

充足的睡眠有利于心神宁静。夏季养生要晚睡早起，以顺应自然界阳盛阴虚的变化，同时白天安排适当的午睡来补充晚上睡眠的不足，这样做既可以提振下午的精气神，还可以有效预防冠心病、心梗等心血管疾病

的发生。但午睡时间不宜过长，一般在半小时左右，久卧伤气，反而会导致精神萎靡以及乏力、食欲下降的情况。午睡以卧姿为宜，坐着睡和趴着睡都不利于消除疲劳，有时还会产生头晕，视物模糊等问题。

### 居家养生有妙穴

针对立夏后暑热渐重，心火偏亢，推荐做一些清心除烦，养心安神，疏通经络，调和气血的居家用穴按摩，可以起到一定的保健调理作用。

1. 神门穴：手少阴心经，位于腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。
2. 少府穴：手少阴心经，手掌面，第4、5掌骨之间，握拳时，当小指尖处。
3. 内关穴：手厥阴心包经，位于前臂掌侧，腕横纹上两寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

记者 任诗妤 通讯员 陈君艳



宁海县西店镇观澜小学有不少来自少数民族的孩子。为了让孩子们更好地了解立夏传统习俗，传承中华优秀传统文化，近日，观澜小学开展了“民族亲，立夏情”主题活动。孩子们穿着自己民族的特色服装，认真地听老师讲解立夏节气的由来、意义以及本地的习俗，还交流了自己家乡立夏的风俗习惯。在老师的指导下，“制蛋小分队”迅速分为两组。一组手绘生鸡蛋，另一组创新做了树叶鸡蛋画，大家纷纷展示着自己的成果，十分开心。

记者 钟婷婷 通讯员供图

杭州亚运2022  
Hangzhou 2022 Asian Games  
倒计时 128 天

广告

2022年宁波银行  
红利计划客户回馈



扫码参与

责编 朱忠诚 胡晓新 审读 刘云祥 美编制图 许明