

头伏养生 安稳度夏

今天三伏天的头伏,此时气温骤升、湿度剧增,天地间阳气最盛、湿气弥漫,形成“上蒸下煮”的闷热天气。老年人脏腑机能衰退、阳气偏弱、抵抗力下降,易受暑湿邪气侵袭,出现乏力倦怠、脾胃失调、心慌胸闷、关节酸痛等不适。



四维固本

起居有度 老人头伏养生首要在起居有度、避凉护阳。头伏,老人需每晚十一点前入睡,养护心阴肾气,清晨顺应阳气生发适时起床,切勿赖床贪睡。室内空调建议设置为26℃,规避风口直吹肩颈、腰腹等薄弱部位。晨起坚持温水洗漱,护住初生阳气;午时11点至13点心经当令,小憩30分钟,可补养心气、缓解疲乏,杜绝午后昏沉、心神浮躁。

饮食调理 老人饮食需坚守清补健脾、温而不寒的原则。头伏暑湿困脾,老年人脾胃运化能力弱,易出现食欲不振、腹胀乏力等症状,养生无需厚重滋补,重在清淡祛湿、养护脾胃。日常可食山药小米粥、薏米赤小豆粥、白扁豆粥等,温和祛湿、补益脾胃;多吃冬瓜、丝瓜、绿豆等应季清热食材,搭配银耳、百合滋阴

润燥,缓解夏日口干心烦。生瓜果、冰镇饮品是老人头伏养生的大忌,寒凉食物会直接损伤脾阳,导致寒湿淤积,引发肠胃不适,还会损耗阳气,加重秋冬旧疾隐患。日常饮水坚持少量多次饮用温水,每日足量补充水分,切勿猛灌冰水。同时可适量饮用姜枣茶温阳散寒,契合冬病夏治理念,远离重油重盐、辛辣油腻饮食,减轻身体代谢负担。

运动养生 老人运动以舒缓静养、养阳祛湿为主,杜绝大汗淋漓。头伏正午高温闷热,剧烈运动易出汗过多,而“汗为心之液”,老人大量出汗会耗气伤津,极易引发头晕心慌,甚至诱发心脑血管意外。锻炼优选清晨6点至8点、傍晚凉爽时段,散步、太极、八段锦等温和运动最为合适,既能疏通气血、祛除体表湿气,又不会过度消耗体能。运动后不可立刻吹冷风、冲凉水澡,需擦干汗水、静坐平复,待心率平稳后用温水清洁身体。此外,可在清晨或傍晚适度晒背,背部汇聚人体阳脉,适度日晒能温通

经络、扶助阳气,改善老人体寒、关节酸痛等问题。

静心安神 头伏,老人需恪守“心静自然凉”,保持心态平和,少躁怒、少思虑,可通过静坐、听轻音乐、养花种草等舒缓身心,稳定情绪、养护心神。

冬病夏治

头伏是老年人冬病夏治的黄金时期。此时人体腠理疏松、经络通畅,气血循环旺盛,调理效果更佳,是祛除陈年寒湿、补足身体阳气的绝佳时机。针对老人常见的脾胃虚寒、关节寒痛、老慢支、过敏性鼻炎等秋冬易发的寒性旧疾,可在专业医师指导下,通过三伏贴、温和艾灸穴位等科学方式调理,有效温通经络、驱散体内沉积寒湿、提振机体阳气,增强身体免疫力,大幅降低秋冬旧疾复发概率。老年人体质各异,调理切忌盲目跟风。

不同人群 头伏康养要点

头伏暑热蒸腾、湿气弥漫,湿热交替的气候易侵袭人体。不同年龄段人群体质差异较大,养生侧重点各不相同,按需调理、对症养护,才能高效避暑祛湿、固本养身。

中青年人群重在清热祛湿、养心护肝。中青年多久坐办公、熬夜劳累,作息不规律易导致心火旺盛、体内湿气淤积。养生需杜绝熬夜,保证充足睡眠,缓解身心疲惫。日常饮食清淡少油,减少烧烤、冷饮、重辣重油食物摄入,多补水、吃应季蔬果清热润燥。避免长期久坐不动,每日适度运动排湿,同时调节情绪、舒缓压力,避免烦躁上火、心绪不宁,兼顾工作与身体养护。

儿童养生关键是健脾护胃、适度防暑。孩童脾胃娇嫩、体温调节能力差,头伏易积食上火、中暑感冒。养护切忌过度捂热,也不可贪凉,空调温度不宜过低,及时增减衣物。饮食严控冷饮、冰食,少食甜腻零食,避免损伤脾胃、滋生湿气。日常多清淡饮食、多喝水,清晨傍晚适度户外活动,增强体质。

古人的三伏天消夏养生智慧

古时无制冷设备,古人依托天人合一的处世理念,顺应天时、因地制宜,摸索出一套温润平和的三伏康养之道,将避暑、养生、民俗融为一体,既安然度夏,又践行冬病夏治的传统智慧。

古人三伏从不贪凉纵欲,核心原则是“宜伏不宜动,避暑不损阳”。饮食养生是古人度伏的核心,南北各有习俗,皆贴合伏天健脾祛湿、清热护阳的需求。北方流传千年的民谚“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,是经典的伏季食俗。南方则讲究“小暑三伏食三宝”,黄鳝补气祛湿、莲藕清热凉血、

绿豆芽生津解燥,都是应季清补食材。古人深谙伏天忌寒的道理,极少生食贪凉,反而会适量饮用姜枣茶、吃伏羊,借盛夏阳气驱散体内陈年寒湿,践行冬病夏治。汉代便有伏日赐肉的礼制,足以印证三伏食补的悠久传统。

起居避暑讲究顺势而为,动静有度。古人三伏奉行“避午热、守夜阴”的作息,正午烈日当空、阳气最盛,绝不外出劳作,静心蛰伏、静养心神,避免大汗耗伤心气。三伏昼长夜短,古人坚持早睡养阴、午时小憩,弥补暑热损耗的阴液与心神。

古人三伏日常穿轻薄透气的麻衣,透气吸汗、清爽降温。普通

百姓多在庭院搭建凉棚、栖于树荫廊下,或是择临河通风处静坐纳凉,清幽又养身。唐宋贵族更有凉屋纳凉之法,引水环流、风轮转凉,打造天然清凉居所。古法消暑雅致温润,无现代设备,却胜在自然康养。

先秦起,朝廷设冰政,冬日储冰、盛夏取用,皇室贵族可享冰镇瓜果、冰浆甜汤,清凉解暑。

文人雅士的消夏方式更具意境,白居易庭院储水纳凉、静坐观庭消烦暑,夏夜观萤、临河垂钓,以静心纾解暑燥。

民间百姓则有伏日沐浴的习俗,用马齿苋煮水沐浴,可清

热驱蚊、提升抗暑能力,简单实用、防疫养生。

三伏蚊虫滋生、湿气偏重,古人常在庭院熏艾,既能驱蚊辟秽,又可祛湿通络,预防夏季时疾。

古人重视三伏体质调理与民俗养生。六月六晒伏习俗流传甚广,家家户户晾晒衣物、书卷被褥,借助盛夏烈日杀菌除湿,杜绝潮气滋生霉菌、引发病痛。中医古训记载,三伏人体腠理疏松、气血通畅,是调理寒疾的黄金期,古人会通过外敷药贴、温和艾灸等方式,温通经络、驱散寒邪,调理手脚冰凉、关节寒痛等陈年旧疾。

本报记者 李由