

## 夏季如何养心养阳

### 茶饮药膳祛暑热:

1. 荷。荷叶有“消暑利湿、健脾升阳”之功效，夏季暑热容易出现食欲不振，以鲜荷叶煮粥、干荷叶泡茶，可改善症状；莲子心为去心火之佳品，用其泡茶喝有清火之功；藕有生津止渴、清热凉血之功。荷之一物，可谓夏季解暑热之佳品。

2. 金银花。有疏风散热、解毒祛湿之功，可预防风热感冒。把金银花放入热水中煮，用金银花水沐浴，可起到很好的防暑作用，对痱子、疮疖等夏季易发的湿热毒病症有治疗作用。

3. 蒲公英。有解毒、消炎、清热之功效，可防治感冒发热、扁桃体炎、急性咽喉炎、风火赤眼等夏季易发的热性疾病。夏季，可泡蒲公英代茶饮。

4. 麦冬。有养阴生津、润肺清心之功效。对夏季心火旺盛或心阴不足造成的口干渴、心烦有良效。夏季，可泡麦冬代茶饮。

### 养心除烦:

1. 静养心。夏季心火旺，容易导致心烦意乱。心藏神，心乱则神乱。此时宜调节情志，通过多种怡情养神手段使自己心情平静、愉悦，比如看书、绘画、听音乐、下棋、垂钓等。心静则心火自安分，心安则神安，火安则身凉，正所谓心静自然凉。

2. 食养心。夏季气候炎热，出汗多，热易伤心气、汗易伤心阴，因此适当多吃一些凉润养心之品，如新鲜蔬菜瓜果，少吃油腻食品。虽凉润养心，但夏季不要过贪冷饮，不提倡喝冷饮，过凉不仅伤脾胃，还容易伤心肾。真正的解渴是生津止渴，而冰品靠的是用寒气把火灭掉，并不能真正解渴。

3. 汗养心。夏季心火易旺，汗为心液，适当出汗可以去心火，如整天在空调房里待着不出汗，虽然身体凉快了，但心火无法祛除，久之成火邪。此外，汗有助于人体代谢垃圾，所以，夏季需要适当运动出一些汗，身体才会更健康。

4. 穴位养心。内关穴，为心脏之保护穴，也是全身强壮要穴，

能宁心安神、宣痹解郁、调补阴阳气血。在日常养生保健中，可以按摩劳宫、间使、后溪等穴位，从而预防和缓解心脏病，长期坚持可起到很好的养心护心作用。



来源：“云南中医”微信公众号