

小满至暑气渐盛 中医养生巧祛湿降火

时至小满，夏意愈发浓郁，作为二十四节气里的第八个节气、夏季第二个节气，天地间阳气升腾，雨水日渐充沛。古籍《月令七十二候集解》有言：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”此时田间作物籽粒逐渐饱满，却尚未完全成熟，尽显万物丰盈待熟之态。小满分三候：一候苦菜秀、二候靡草死、三候麦秋至，草木繁茂，生机盎然，也标志着湿热天气正式登场。



从中医养生角度来讲，夏气入心，长夏养脾。小满时节天气闷热潮湿，暑湿之气交织弥漫，湿邪极易侵入人体，不少市民会出现浑身困倦、胃口变差、腹胀不适、皮肤黏腻难耐等苦夏症状。为帮助大家顺应节气调养身心，安稳度过初夏，沈阳市第六人民医院肿瘤内科副主任医师石晓琳带来专业小满节气中医养生指南，从起居、情志、饮食、经络、运动多方面入手，健脾祛湿、清心降火，科学守护身体健康。

起居调养顺应时节，做到早睡早起、防暑护阳。夏季昼长夜短，日常作息可顺势调整，尽量夜晚11点前入睡，清晨六至七点早起吸纳晨间阳气。午时11点至13点是养心黄金时段，抽空小憩15至30分钟，既能舒缓身体疲惫，又可养心安神，告别午后精神萎靡。小满湿气弥漫，日常需远离阴冷潮湿环境，避免淋雨涉水，大汗过后切勿立刻冲凉水澡，防止湿寒入体。日常穿搭优选透气吸汗的棉质衣物，出汗后及时更换，保持肌肤干爽，远离皮肤湿疹、瘙痒等夏季常见肌肤问题。

情志养生重在静心宁神，平和心境远离焦躁。夏季对应心脏，心神易受气温影响变得浮躁易怒，心火旺盛还易引发失眠多梦、口舌生疮等不适。小满养生谨记以静养心，平日里放宽心态，少动怒少焦虑。闲暇之余可聆听舒缓乐曲、静坐冥想，或是垂钓散心、练习轻柔瑜伽，平复躁动情绪，调和体内气血，保持身心舒畅。

饮食养生恪守清淡原则，清热健脾兼顾祛湿。小满饮

食主打健脾祛湿、清热养阴，多吃清淡易消化食物，远离重油重辣、生冷冰饮、油炸烧烤等刺激性食物，此类食物极易滋生体内湿热，损伤脾胃阳气。日常可常食薏米、赤小豆、冬瓜、山药、茯苓等利水祛湿食材；顺应民间小满吃苦习俗，多食苦瓜、苦菊、莲子等苦味食材，清心泻火、消解烦闷；适量食用西瓜、黄瓜、桃子等应季果蔬，生津止渴、消暑解乏。切忌贪食冰饮、寒凉瓜果，呵护脾胃运化功能。

巧用穴位日常按揉，轻松调理身体不适。平日里坚持按揉养生穴位，无需花费过多时间，便能调和脏腑、祛除湿热。阴陵泉穴位于小腿内侧，每日按揉三至五分钟，可强效健脾祛湿，缓解身体沉重、腹部胀满；常按足三里穴，能够健脾养胃、补足身体正气，改善食欲不振、浑身乏力；手腕处的内关穴，坚持按揉可宁心安神，有效缓解心烦失眠、胸闷气短等不适。

运动养生讲究温和有度，切忌大汗伤身。初夏气温攀升，运动不宜剧烈过量，优先选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓轻柔的运动项目，运动至微微出汗即可，避免大量出汗耗伤气血津液。运动尽量挑选清晨、傍晚凉爽时段进行，避开正午烈日暴晒，运动结束后及时饮用温水补充水分，切勿饮用冰水刺激身体。

小满养生，贵在顺势而为，核心围绕祛湿、健脾、清心、养阳四大要点。规律作息养元气，清淡饮食祛湿热，平和情绪护心神，适度运动强体魄，常按穴位调气血。

单强

户外运动热度攀升 科学登山守护健康

随着天气变暖，大家纷纷出门游玩，登山、徒步、慢跑等户外活动日益增多。适度运动不仅有助于维持关节功能、增强肌肉力量，更能有效舒缓身心，提升健康状况与生活质量。沈阳市医学院附属中心医院脊柱(创伤)病区副主任、主任医师王楠表示，运动贵在适度，切忌盲目开展突击式、报复性锻炼。平日疏于活动，骤然挑战长距离徒步、登山等高强度运动，极易造成膝关节及下肢运动损伤。临床中不少患者就诊，正是因运动不当引发下肢不适，影响健康与生活。

选对装备做好热身是首要

选择合适的鞋履是登山运动的首要前提。避免穿着新鞋、鞋底过薄的鞋款，以及外观时尚但舒适度不佳的鞋子。登山不同于日常行走，山路崎岖、路面复杂，足部的舒适与稳定是保障安全的关键，一定要选择防滑、减震、支撑性好的专业运动鞋，有效缓冲冲击力，降低崴脚、足底损伤风险。

运动前充分热身同样不可或缺。对膝关节、踝关节进行多角度环绕活动，针对性拉伸小腿及大腿后侧肌群，热身时长以5至10分钟为宜。充分热身能快速激活肌肉、润滑关节，让身体提前适应运动状态，从根源上减少韧带拉伤、肌肉痉挛等运动损伤的发生。

把控运动强度节奏 规避关节损伤

控制运动强度与节奏，是保护下肢关节的重点。王楠表示，上山时宜小步慢行、保持平稳节奏，避免起步即快速冲刺，防止体力透支，加重关节与肌肉负担。下山时更需格外留意，此时膝关节承受压力显著高于上山，是损伤高发阶段。行走时保持身体微前倾，步伐沉稳缓慢，切勿小跑、蹦跳下山，必要时可借助登山杖分担关节负荷，减少膝盖、腰椎的受力压力。

既往存在膝关节疼痛、腰椎不适、踝关节陈旧性损伤等情况的人群，运动时更应量力而行，避免逞强攀比。中老年人群建议选择平地快走、缓坡徒步等温和运动方式，无需刻意挑战高强度路线，牢记运动核心是增进健康，而非过度损耗关节骨骼。

留意出行隐患 及时处置不适

登山出行除了做好运动防护，诸多细节也不容忽视。出行时应携带适量饮用水，采用少量多次的方式补充水分，避免口渴后一次性大量饮水，减轻肠胃与心脏负担。背包不宜负重过多，物品装载过量会增加腰部负担，易引发腰肌疲劳与损伤，尽量做到轻装上阵。

途中拍照、记录行程时，需停下脚步留意脚下路况，切勿因专注取景而分心行走。临床中因边走边拍导致滑倒、摔伤的病例并不少见，大家务必提高安全警惕。

王楠提醒，运动后若出现关节明显肿胀、持续性疼痛、行走乏力不稳，或经休息后症状仍未缓解，应及时就医检查，切勿拖延。多数早期运动损伤干预简便、预后良好，若延误诊治，易使轻微不适发展为慢性损伤，影响日常活动与健康。姜晓菲

单强

小满闷热湿气重 这份防暑指南请收好

小满至，暑气升。步入小满节气，各地气温持续走高，空气湿度不断增大，闷热潮湿天气接踵而至。天气变化之下，人体体温调节能力、水分及电解质代谢面临不小考验，中暑等各类暑热相关疾病进入高发阶段。

据了解，小满时节天气以高温高湿为主，昼夜温差变小，天气阴晴多变。当环境温度超32℃、空气湿度高于60%时，人体汗液难以正常挥发，体内热量无法及时散出，不断堆积滞留，极易引发中暑，给身体健康带来隐患。

为切实提升市民夏季健康防护意识，普及科学防暑常识，守护大家平安度夏，沈阳急救中心结合节气气候特点，整理发布实用防暑指南，全方位讲解夏季防暑要点，提醒广大市民做好日常防护。

科学防暑，掌握五大实用要点至关重要。首先，做好环境防护，尽量避开每日10时至16时高温时段外出。居家时常开窗通风，空调温度调至26℃左右，避免冷风直吹身体；外出穿戴宽松透气浅色衣物，备好遮阳帽、太阳镜做好防晒。

其次，坚持科学补水，摒弃口渴才喝水的习惯，遵循少量多次原则，每日饮水保持1500至2000毫升。大量出汗后，适量饮用淡盐水、电解质水或绿豆汤，及时补充身体流

失盐分，切勿单一饮用白开水。

合理规划日常活动，劳作、健身尽量避开正午酷暑。户外作业人员定时短暂休息，循序渐进适应高温环境。市民锻炼优选清晨、傍晚凉爽时段，适度运动，避免高强度运动造成身体透支。

同时，注重饮食与作息调理，日常饮食秉持清淡清热、健脾祛湿理念，多食苦瓜、冬瓜、绿豆、西瓜等应季食材，远离油腻辛辣食物，切忌过量食用生冷食物损伤脾胃。养成早睡早起的好习惯，保证每日7至8小时充足睡眠，增强自身抵抗力。

格外关注特殊人群健康，老年人、儿童、孕妇以及患有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病人群，属于中暑高危群体。尽量不让老人、孩子独自停留在密闭闷热空间，慢病患者按时按量服药，减少高温天气外出，家人随时留意身体状况。

此外，沈阳急救中心特别梳理出多项常见防暑误区，提醒市民切勿大意。不少人认为出汗多就不会中暑，实则大量出汗易造成脱水与电解质紊乱，是诱发中暑、热射病的重要原因；中暑后切忌饮用冰水、用冰块冷敷降温，以免刺激肠胃、阻碍热量散发，优先使用常温凉水舒缓降温。

单强