



立夏时节 养心正当时

记者 应桃蕊

今年的5月5日是农历的立夏，斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。立夏，意味着春天的结束，夏天的开始。

立夏过后，天气逐渐炎热，人们的生理状态也会随之发生一系列的变化，容易出现烦躁不安、易怒上火等症状。据山川大药房老中医董中卫介绍，立夏时节注重养心，能够起到平抑心火、固摄心神的作用，心平气和，为度过漫漫夏季做好充分的身心准备。

心静自然凉

立夏时节，人们心神容易受扰动而不安，出现心神不宁，引起心烦。心烦就会使心跳加快，心跳加快就会加重心脏的负担，那就不利于养心。所以该时节首先要心静，心静自然凉，静则生阴，阴阳协调才能保养心脏。

静养心，首先要做到心静。清心寡欲，少一分杂念，就会少一分心烦。还要善于调节心情，尤其不能大喜大悲，中医有“过喜伤心”之说。多闭目养神，闭目可以帮助排除杂念。也可以多倾听悠扬的音乐，看优美的图画、钓鱼、打太极拳等方法让心静下来。

饮食宜清淡

立夏来临，人们心火旺容易烦躁，而且天气一热，食欲也有所下降。在饮食上要保持清淡，平抑心火，补益心气，同时也要调养肝、脾等，以低盐、低脂、多维生素、清淡的食物为主。平时可以多吃鱼、鸡、瘦肉、豆类、芝麻、洋葱、小米、山楂、杨梅、香瓜、桃子、木瓜、番茄等果蔬，少吃动物内脏、肥肉以及过咸的食物。

中医认为，吃苦去火。莲子心、苦瓜、芥蓝、荞麦、生菜等食物，具有败心火的功效。而莲子心是最好的化解心体热毒的食物。

莲子心搭配生甘草能增强泄心火出烦躁。莲子心2克，生甘草1克。将这两味以开水冲泡，代茶饮，每日数次。用甘草和粳米同煮成粥，也可以起到败心火的效果。除此之外，高粱米性微凉，高粱粥或者高粱米饭，也可以作为败心火的辅助食物。

可适当晚睡

立夏时节虽说天气逐渐炎热，可是此时昼夜温差仍然较大，早晚要适当添加衣物。

进入立夏后，昼长夜短更明显，这个时节要顺应自然界的阳盛阴虚的变化，睡眠上要按照《黄帝内经》中所说“阳气尽则卧，阴气尽则寐”的原则。

在阴气最盛的子夜和阳气最盛的正午都要休息好，夜里应适当晚睡，但不能晚于11时，以保证子时进入睡眠状态；

早晨要早起。在5时—7时之间起床，能够接受天地的清明之气；

还要注意午休，以保证饱满的精神状态以及充沛的体力，这对于夏季养心也能起到不错的效果。

喝水有讲究

立夏来临，天气炎热，出汗多，易耗精伤阴。水为阴，喝水可以直接养阴生精。是夏天保健的第一良方。

夏天喝什么水最好呢？

夏天要多喝纯净天然的地下水、井水、矿泉水，因为天为阳、地为阴，地下水为阴中至阴，养阴效果当然比自来水更好。

夏天什么时候喝水好呢？

最好在以下4个时间段各喝一杯水。

第一杯：早晨晨起时（5时—7时），大肠经值班，空腹喝一杯水，可以洗肠子，利大便。

第二杯：中午午时（11时—13时），心经值班，喝一杯水可以稀释血液，缓降血压，避免午时冠心病、高血压发作。

第三杯：傍晚酉时（17时—19时），肾经值班，喝一杯水可以冲洗肾盂膀胱，清利小便。

第四杯：晚上睡前半小时，喝一杯水，有利于养心安神，又不至于影响睡眠。



扫一扫
观看立夏节气视频

永报优选

永康日报媒体社交电商平台

一把木梳 献母亲

你在长大，她在老去。

你有多久没有拥抱她了，是否发现记忆里高大的妈妈早已不知何时佝偻了背。

你有给她洗过脚吗？然后发现那曾经圆润饱满的脚掌，早已皮肤松弛遍布皱纹。

你有多久没有给她梳过头发，像她在你小时候给你扎羊角辫，温柔地用木梳划过你的发间。

如果你不能每日陪伴着她，给她做饭捶背，陪她聊天说笑，那至少可以经常给她一些惊喜。哪怕只是一朵开得正好的康乃馨，一张写着“妈妈，我爱您”的小小卡片，一把小小的绿檀梳子。

你会发现，当她接过那朵花，翻开那张明信片，接过那把木梳的时候，那一瞬间，她脸上的笑容，足以点亮世界！

然后，轻轻附在她的耳边告诉她：“妈妈，你是在这世间见过最美的女人，没有之一！”

也许你会害羞于说爱，我们都懂，所以你不要自责，永康日报永报优选都已经为你想到了。

福禄寿喜、一叶青莲，我们把对妈妈的爱和美好祝愿，都融在了这把手工雕刻的木梳上。



福禄寿喜梳

选用传统的福禄寿喜元素，虽跟不上流行的趋势，却是经典的传承。

梳子雕刻精致，细节处理细腻，整体圆润，更重要的是梳子的整体是由整木绿檀切割雕琢而成，保证每一把的木色和纹路都是不一样的。每一处细节的手工雕琢，赋予了木梳生命与灵魂。

送给她，愿妈妈一生吉祥安康、平安喜乐、无忧无愁无虑。



一叶青莲梳

人生应如莲，安详则步步生莲。

厚重的梳背，握在手中沉甸甸的，圆润梳齿，不伤发、不挂发，一梳柔顺到底！

带有手柄的木梳，梳头发更方便，而手柄处的雕花，更是经过精心设计，无论是手柄宽度还是厚度，都经过了多次试验才得以圆满！

赠予她，愿岁月善待她，让她永远保持那份少女的天真、纯粹而又美好。

如果你不能每天都陪伴在她身边，那就让这把木梳代替你。让它在梳理妈妈发丝的时候，同时疏通头部血脉，促进血液循环，缓解她失眠多梦的症状，让她安然入睡一夜好梦！



扫一扫
送给母亲一份爱