

# 立夏怎么养生

## 福建气温偏高降水多 省卫健委发布“三增三减”养生方案:养心健脾、清热祛湿

□本报记者 邓剑云

春日渐暮,万物迎夏。4月29日,福建省卫生健康委员会召开福建中医药健康促进系列发布会,聚焦即将到来的立夏节气。发布会上,中医、中药、气象专家联手,围绕立夏养生、老年慢病防护及社区中医药服务等公众关切话题进行权威解读,提供看得懂、学得会、用得上、真受益的中医生活化方案。发布会由福建省卫生健康委员会宣传处处长宁永鑫主持。

### 立夏养生核心: 养心健脾,清热祛湿

立夏时节通常为5月5日至5月20日左右。福建省气候中心高级工程师李欣欣提示,预计今年立夏期间,全省气温偏高、降水偏多,需防范强降水和局地强对流天气。

立夏标志着夏季开始,此时阳气升腾、地气渐盛。福建依山濒海,气候温润偏湿,湿热交蒸是立夏之后最鲜明的地域特点。福建省卫生健康委员会中医药管理一处处长蒋小平指出,中医强调“天人相应”,立夏养生的

核心在于“养心健脾、清热祛湿、固护阳气”。

他倡导养生坚持生活化、简便化、可操作,顺应节气,从情志、饮食、起居、运动、外治五个方面推动中医生活化。具体遵循“三增三减”饮食原则:适当增加酸味、苦味、清淡食物,减少冷饮、油腻、辛辣食物。起居宜晚睡早起,适当午睡。运动以温和适度、微微出汗为佳,推荐散步、慢跑、太极、八段锦等。情志调养重在保持平和、安定心神。

### 重点人群防护: 避暑湿,规律服药

对于患有高血压、冠心病的老年群体,患者易出现血压不稳、胸闷头晕等症状。福州市中医院老年病科主任黄炜提醒做好五点防护:避暑湿、控温差,避免正午外出,空调温度设定在26℃以上;规律服药、监测血压,不可自行停药减药;科学补水,少量多次喝温水,饮食清淡,可适当食用冬瓜、莲子、绿豆等祛

湿食物;保证充足睡眠,适当午休,避免劳累、情绪激动;警惕发病先兆,及时就医,牢记中风“120”口诀——看1张脸、查2只胳膊、0听语言。言语含糊、口角歪斜、胳膊抬不起为中风信号,应立即就诊。出现持续胸闷、胸痛等心梗症状,应立即停止活动,休息或含服速效救心丸,并立即拨打120。

### 养生茶饮推荐: 温和便捷,安心祛湿

立夏之后暑湿加重,不少人容易出现心烦口干、心悸失眠、周身乏力等不适。福州市中医院药学部主任阮君山推荐两款配伍温和、冲泡便捷、适合日常饮用的养生茶饮:

#### 养心安神茶



由党参、茯神、玫瑰花、炒酸枣仁、甘草组成,焖泡15分钟即可饮用,可健脾祛湿,适合缓解夏季心烦、失眠、心悸等不适。

#### 紫苏祛湿饮



由紫苏叶、薄荷、陈皮、干姜、炒薏苡仁配伍,沸水冲泡焖20分钟即可饮用,有助应对湿热带来的身体困重、脾胃胀满。

### 福建实践: 体系支撑,融入生活

记者从发布会上获悉,在推动中医生活化、全方位融入百姓日常生活方面,我省坚持系统谋划,出台系列文件,已构建“县有中医院、乡有中医馆、村有中医阁”三级服务网络,实现全省乡镇卫生院中医馆全覆盖。全省建成49家共享中药房,服务覆盖乡镇。二级以上中医医院治未病科开设比例超90%。创新糖尿病“三师共管”中西医协同模式并纳入国家指南,中医药服务满意度持续提升。

同时,通过持续的文

化传播、融合创新业态、实施重点行动,如打造“时令节气与健康福建”品牌、建设国家健康旅游示范基地和森林康养基地、连续举办药膳技能大赛、深入推进中医药“五进”、开展“四送”活动等举措,持续提升中医药健康文化素养,让中医药更好惠及全省人民健康。

蒋小平表示,下一步,我省将继续推动国家关于中医生活化相关文件的落实落细,强化服务供给,推动产业融合,持续提升中医药健康文化

素养。

中医生活化是健康福建建设的重要抓手。社区是服务百姓的前沿,也是中医生活化的主阵地。福州市中医院院长林坚介绍,医院作为国家中医特色重点医院,通过多维度、系统化举措推动中医药从诊疗服务走向生活场景,包括常态化开展“五进”活动、建立医联体与名医工作室、举办大型中医药文化活动、推广居家适宜技术、建设文化展示馆、打造地铁主题车站等,让传统中医药文化以

更贴近生活的方式焕发新生。

发布会上,宁永鑫表示,千百年来,福建百姓早已将节气民俗与中医药食同源的养生智慧深深相融。召开福建中医药健康促进系列新闻发布会的初衷,是立足福建本土气候、依托传统中医理念,把闽派中医、时令养生、福建本土民俗三者相融,让中医药走出诊室、走入生活。他呼吁公众从关注时令变化开始,将中医养生智慧化为日常点滴,守护全家健康。