



养

五月养生法则

五月是夏天即将开始的时候，从二十四节气来说，包含有立夏和小满两个节气。那么五月养生要注意什么呢。

“立夏”即夏天的开始，天气逐渐转热，植物生长到了茂盛期，从中医理论认为此时利于心脏的生理活动。人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。人和自然界是一个统一的整体，自然界的四季消长变化，和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”，也就是说在夏季，心阳最为旺盛，同时也提醒人们夏季需要更多的保养心脏。

“立夏”之季，从精神上应保持良好的心态，避免暴喜暴怒伤及心阳，老年人更应注意预防气血瘀滞，心脏病的发作。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食物为主，多食用维生素含量高的蔬菜水果。清晨可吃洋葱少许，晚饭后饮少量红酒，以保持气血通畅。

五月养生的食物

1. 樱桃

樱桃素有“春果第一枝”的美誉，目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽鲜艳，营养丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果 20 倍以上，居水果首位。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

2. 韭菜

韭菜四季常青，可终年供人食用，但以春天吃最好。韭菜是娇嫩鲜美的起阳草，有天然“伟哥”之称。不但是调味佳品，而且是富含营养的佳蔬良药。春

五月春末
养生

季气候冷暖不一，需要保养阳气。而韭菜性温，最宜人体阳气，春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。由于韭菜不易消化，故一次不应吃得太多。一般来说，胃虚有热、下部有火、消化不良者，皆不宜多吃韭菜。

3. 菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳，其根红叶绿，鲜嫩异常，尤为可口。春季上市的菠菜，对解毒、防春燥颇有益处。中医也认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多，有碍机体对钙和铁的吸收，吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

4. 蜂蜜

在春季多风的季节里，蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚各饮用一杯，既可润肠通便，又可预防感冒，清除体内毒素。冲服即可，不需煎煮。由于蜂蜜富含可迅速吸收的糖分，是高能量食品，减肥者不可贪吃。

5. 葱、姜、蒜

不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，不但可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候，此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

5 款养生茶春末提阳气

春夏之交，饮茶有利散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气的生发。中医认为，茶叶因种类不同，其性能和功效各异，对人体的保健养生也有不同的作用，一年四

生

季饮茶应根据茶叶的性能和功效，随季节的变化而选择不同品种的茶叶。那么，春夏之交最适合饮用哪些茶呢？

喝茶不仅可以提神醒脑，清除睡意，还有助于散发体内的寒邪，促进人体阳气的生长。春夏之交最适宜喝下面的 5 种养生茶。

1. 菊花茶

菊花应为甘菊，其味不苦，尤以苏杭一带所生的大白菊或小白菊最佳，每次用 3 克左右泡茶饮用，每日 3 次；也可用菊花加金银花、甘草同煎代茶饮用，其有平肝明目、清热解毒之特效。对高血压、动脉硬化患者有显著疗效。

2. 荷叶茶

中医实践表明，荷叶的浸剂和煎剂具有扩张血管、清热解暑及降血压之祛病养生之功效。同时，荷叶还是减脂去肥之良药。治疗高血压的饮用方法是，用鲜荷叶半张洗净切碎，加适量的水，煮沸放凉后代茶饮用。

3. 山楂茶

山楂所含的成分可以助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压。同时经常饮用山楂茶，对于治疗高血压具有明显的辅助疗效。其饮用方法为，每天数次用鲜嫩山楂果 1~2 枚泡茶饮用。

4. 葛根茶

葛根具有改善脑部血液循环之养生祛病功效，对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状有较好的缓解功效。将葛根洗净切成薄片，每天 30 克，加水煮沸后当茶饮用，治高血压。

5. 首乌茶

首乌具有降血脂，减少血栓形成之功效。血脂增高者，常饮首乌茶养生祛病疗效十分明显。其制作方法为取制首乌 20~30 克，加水煎煮 30 分钟后，待温凉后当茶饮用，每天一剂。



萃