



养生要走“心”

千补万补，不如立夏一补

一碗立夏饭——夏天的正确打开方式

小睡一会 多喝羹汤

“夏首云物变，雨馀草木繁”，昨天我们迎来立夏节气，立夏，建始也，立夏过后天气转暖，草长莺飞，万物开始奋力生长，一年中最热闹的季节要来了！

而随着天气越来越热，人们也会更容易疲倦困乏、心情烦躁，抵抗力降低，俗话说“千补万补，不如立夏一补”，这个时候，一碗热气腾腾的立夏饭就是最好的养生食疗方。

杭州人最熟悉的立夏饭当属咸肉豌豆糯米饭和乌米饭，前者不仅美味可口，还寓意着五谷丰登，后者近年来也是可甜可盐，有人喜欢撒白糖或拌蜂蜜，有人喜欢加肉松或咸蛋黄，也有人直接在蒸制时加入咸肉、春笋、青豆等，做成“二合一”立夏饭食用。

除了吃糯米饭，立夏很多地方都有让小孩吃鸡蛋的习俗，这是有道理的，因为古人

认为蛋形如心，吃蛋能补心宁神、养血熄风，从而避免“疰夏”症状，而多喝牛奶，多吃高蛋白的牛肉、鱼虾、豆制品也能达到效果。鸡蛋尤其是茶叶蛋具有健脾益气、利湿清热与增进食欲的功效，立夏可让孩子吃个立夏蛋。

立夏之时，正是人体阳气由初升至渐强的节点，若加以补养，对一整年人体阳气的振奋更有效。中医认为，夏季气候炎热，在五行中属火，与人体五脏中的“心”对应，也就是说夏季心阳最盛。但立夏正处于春夏交替时期，此时心阳始旺而未盛，若起居饮食稍有不慎则易受寒而伤阳，因此护阳养心是立夏时期养生调理的重点。

立夏抑心火

立夏过后，温度逐渐攀升，人们就会觉得烦躁上火，食欲也会有所下降，这是因为肝气渐弱，心气渐强的缘故，

因此宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食应清淡，以易消化、富含纤维素的食品为主，如白菜、苦瓜、丝瓜等，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

又因为立夏后人体阳气渐趋于外，新陈代谢旺盛，汗出较多，气随津散，人体阳气和津液易损，最应补充新鲜蔬果，古人就有“立夏尝三鲜”的习俗，即地三鲜（蚕豆、苋菜、黄瓜）；树三鲜（樱桃、枇杷、杏子）；水三鲜（鲈鱼、黄鱼、鲥鱼），这些都是应季美食，非常适合初夏进补。

立夏后人体汗出较多，体内水分丢失多，脾胃消化功能较差，所以多进粥食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进食餐粥，午餐喝汤，既能生津止渴、清凉解暑，又能养护脾胃，可谓一举多得。

立夏养心神

立夏后天气炎热，昼长夜

短，人易感到困倦烦躁和闷热不安，更容易失眠，此时可以晚些入睡、早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化，但这样又易造成晚间睡眠时长不足，故白天应增加午休以促进心阳的恢复，午睡时间因人而异，但不宜过长，一般以半小时到1小时为宜。

初夏时人体受热导致汗液大泄，毛孔开放，此时人体抵抗力较弱，机体最易受湿寒侵袭，所以切不可在室外露宿，卧居潮湿之处或图一时之快过于避热趋凉，不然极易引起手足麻木不遂、面瘫等症。

立夏护心血

立夏以后气温渐升，易出汗，中医认为汗为心之液，微微出汗能够调和营卫，利于气血调畅，但出汗过多易耗伤津液，故夏季运动应选择散步、慢跑等慢节奏的有氧运动，并在运动后适当饮温水或盐开水补充体液，活动强度以

不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷。

活动的时候应注意防晒，尽量前往阴凉之地，选择傍晚或者清晨时分外出锻炼，即便没时间运动，也要在正午11点至1点拿出一段时间晒太阳，晒到微微出汗，不仅能宣泄郁结，还能温暖督脉、助长人体气血。

立夏调心性

立夏后的高温容易引起情绪焦躁，导致心火过旺引发各种疾病。特别是老年人易发生心律失常、血压升高的情况。因此立夏养心要做到“戒躁戒怒”，静养身心，保持神清气和、心情舒畅，使气机宣畅，通泄自如，才能情志开怀，以降心火。平时可通过静坐、深呼吸等做法，让身体和心灵摒除杂念，“打扫心地，于静中养出端倪”。

(来源：杭州市中医院微信公众号)

■陆麒雯、张林霞

“五一”小长假结束，我们也迎来了二十四节气中的一个重要节气——立夏。这个时节，我们会感受到明显的气候变化，温度和降水都会有大幅度地增加。

阳气渐盛 中午可小睡一觉

宁波市医疗中心李惠利医院中医科主任张增祥说，立夏以后白昼渐长，阳气渐盛，消耗较大，容易疲劳，我们应顺应自然界阳盛阴虚的变化，适当晚睡，但要早起。

午间气温升高，且午饭后消化道供血增多，大脑供血相对减少，人体容易感到困倦，可安排半小时至40分钟左右的午睡，有利于保持饱满的精神状态以及充沛的体力，确保下午能更好地投入工作和学习。但晚睡并非熬夜，可在晚上10点至11点就寝，早上6点起床，保证7~8小时的睡眠时间。

需要提醒大家的是，民间有“捂三冻九”之说，此时农历仍在三月，所以早晚要适当增添衣物，选择具有吸湿性较强的面料（如全棉）、宽松的服装，并注意勤洗澡，勤换衣，经常洗

晒被褥；尽量避免感受寒湿，以防诱发感冒等呼吸系统疾病或风湿病等。

可多进稀食 照着食谱做起来

立夏为夏令之始，标志着季节转换的开始。立夏之后，气温进一步攀升，天气逐渐炎热，再加上人体的阳气外胜于表，此时肝木向心火转变，人容易感觉心烦、躁闷、眠差。立夏时节的饮食原则是增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素为主，多吃蔬果、粗粮。平时可多吃鱼、鸡、瘦肉、豆类、芝麻、洋葱、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、西瓜、桃、木瓜、西红柿等；少吃动物内脏、肥肉及过咸的食物，如咸鱼、咸菜等。

张增祥建议，立夏后可适当多进稀食，每天早晚不妨喝些三豆苡仁粥。

三豆苡仁粥

原料：绿豆10g，赤小豆10g，黑豆10g，薏苡仁10g。

做法与疗效：以上4味淘洗干净后置锅中，加清水600ml左右，用小火煮20~30分钟，晾凉，连豆带汤一起食用。这种粥具有清热祛湿、滋补脾胃之功效。

立夏称一称 夏天过得顺

5月5日，二十四节气的立夏。当天，台州市路桥区螺洋街道大岙里村在文化礼堂开展“立夏称重”民俗活动，为小朋友称重，传承文化习俗。 通讯员蒋友青 摄



立夏后养生防病 须抵御湿热邪气

立夏是夏季的第一个节气。中医专家提示，立夏之后，气候特点以湿热为主，人若不能适应，感受湿热邪气，则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说，立夏之后，天地之气相交，气温开始升高，湿热之气

渐盛，人体的阳气也逐渐旺盛，新陈代谢开始增强，毛孔开泄易感受邪气，因此需重点防范几类疾病。

李景说，立夏后易发皮肤疾病，如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽，避免到蚊虫多的地方，还可佩戴芳香化湿的香囊，并适量服用药膳、代茶

饮等，以达到祛湿清热的功效。

同时，夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等，容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现，需要尽快就医。三餐清淡有节制，减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉，此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍，心主神明，夏日养生宜保持心神安宁平和，培养偏安静的兴趣爱好，避免动怒；可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品；还可适量服用红色食物，补气养血，如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示，夏季昼长夜短，可夜卧早起，顺应自然规律；饮食宜清淡，应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或滋腻之品摄入，以护脾胃阳气；尽量三餐规律，餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外，应及时补充水分，避免汗出过多损伤津液。

养心护神好入眠

关心小贴士

立夏节气到来，身边多位朋友反映出现失眠症状。

万物繁茂，始于立夏。立夏是标志万物进入生长旺季的一个重要节气。与春季相比，立夏后人的身体会出现哪些变化？

“四时天气促相催，一夜薰风带暑来。”立夏后，四时之气由春生转为夏长，此时大自然阴阳之气上下交通，天地万物繁茂。

中医认为“心与夏气相通”，夏季气温的升高容易扰动心神，导致心火过旺，出现心烦失眠、多梦盗汗等症状。中医怎么看一个人心火旺不旺？看一个人是否有心火，除了以上症状之外，还可以结合舌象来进行判断，心在舌象上对应的部位是舌尖，心火旺的人，舌尖往往偏红，小便也偏黄。

“出现失眠，我会戴个蒸汽眼罩，也会用香薰蜡烛，还会听雨声的白噪音来帮助睡眠。”近期，容易失眠的董女士分享了自己的助眠方法。

除此之外，一些网友也推荐了自己的助眠小妙招，比如睡前增加运动强度，跑5公里；数绵羊、不玩手机；看书、听音乐；吃褪黑素、维生素等药物或喝茶饮；揉揉耳朵、泡脚等。这些方法是否有效？专家认为“这些小妙招更多是网友个人经验的总结，我们可以根据自身的状态和喜好有选择地尝试。”

清代养生专著《老老恒言》中介绍了一种数息助眠的方法：自然放松地躺下，把心神专注在自己的呼吸上，每次呼气或吸气时数一个数，从一数到十，循环往复。

如果不习惯数数，也可以呼气时配合意念依次放松全身各个部位，比如第一次呼气先放松左脚脚趾，然后依次放松脚掌、脚背、脚踝……以此类推。这种方法可以安定心神，让我们不知不觉进入梦乡。

共沐书香 悦享感悟



工代表分别分享各自近期阅读的书目，选择感受最深、触动最大的片段进行诵读，畅谈感悟，并结合自身的成长历程、经历阅历，分享阅读心得。 丁敏 摄

书香润泽心灵，阅读丰富人生。第29个世界读书日之际，国网台州温岭市供电公司工会开展了“共沐书香悦享感悟”主题读书活动，以书为媒，以阅读为纽带，引导员工多读书、读好书，进一步提升员工的思想素质和业务素质。

“书中的一字一句，都承载着过去、现在和未来，我们在书中寻找什么？阅读给你答案。”活动中，大家首先学习“世界读书日”的由来等知识，了解感悟读书带来的益处。随后，职

光大银行：谱写数字金融大文章

2023年10月召开的中央金融工作会议强调“要加快建设金融强国”，要求“做好科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融五篇大文章”。2024年政府工作报告首次将五篇大文章纳入其中。光大银行按照中央金融工作会议部署以及监管部门要求，研究制定了《中国光大银行数字金融工作方案》（以下简称《方案》）。

根据《方案》，光大银行目前正聚焦大公司、大零售、大场景三大路径，打造四类特色数字化工程。

在普惠金融业务方面，实现授信业务的数字化运营，实现场景类、

抵押类、担保类等授信业务的全流程线上化。

在大零售业务方面，实现以客户为中心的数智化服务能力提升，推动零售网贷产品智能化、传统线下信贷线上化等。

在场景平台数字生态能力建设方面，聚焦物流通、安居通、校外教培等特色场景，形成线上线下一体化的服务模式。

此外，光大银行将通过强化数字技术保障，强化数据资产管理、培育数字创新文化等，夯实数字金融发展“底座”。

黄欢

特色串讲凝心聚力



近日，衢州经济开发区消防大队组织开展特色串讲活动，全队人员畅所欲言，分享工作中的趣事与难题，在欢声笑语中诉烦恼、解疑惑。

一位新入职的队员表示，这个活动氛围特别好，看到大家畅所欲言，就情不自禁把自己的烦恼倾诉出来，大家一起排忧解难。

下一步，大队将持续丰富活动形式，帮助全体消防救援人员释放压力，进一步增强队伍凝聚力与向心力。 王涛 摄