

# 读诗消暑 心静身安

## 我的养生之道

□ 孤舟

小暑大暑，上蒸下煮。当下，暑气愈发炽盛。闲读古诗集，细品几位古代高寿诗人的夏日诗作，让人读懂了最朴素的暑期养生智慧。真正的长寿之道，藏在日常烟火的细碎调养中，人人可学。

唐朝诗人白居易在“人生七十古来稀”的唐代，是难得的高寿之人。他自幼体质偏弱，中年仕途坎坷、屡遭贬谪，常年心绪郁结，身体底子并不好，却凭借顺时养生、调养情志的方式，安享晚年。盛夏酷暑之际，他所作的《消暑》一诗，精

准道出夏日养心消暑解暑的精髓。

夏季五行属火，易使人烦躁不安。心绪浮躁之时，不仅体感酷热难耐，还会食欲下降、睡眠不安。白居易的消暑养生法，质朴且实用：静坐清幽院落，清空杂念、安定心神。居所简约清静，内心无纷扰执念，清风穿窗而过，身心自然生出凉意，这便是人人熟知的“心静自然凉”。

从现代养生角度来看，人在易怒时，对高温的耐受度大幅降低；在平和安静时，体感燥热感会大幅降低。晚年白居易隐居香山，夏日常身着布衣草履，静坐山房，静听泉鸣。他不贪生冷寒凉之物，不在酷暑勉强劳作，始终顺应时节规律，平和养心、稳步调身，以此规避暑气伤身，常年少染疾患。

南宋诗人陆游更为长寿。他一生颠沛流离，心怀家国、终日忧思，却凭借持之以恒的日常调养，安然迈入耄耋之年。其夏日养生的核心，归结为两件小事：安睡、饮食。

陆游十分看重午睡养生，其《午梦》一诗广为流传：“苦爱幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”夏季昼长夜短，清晨醒得早，正午阳气最盛、暑气最烈，人体极易疲惫昏沉。此时小憩15至30分钟，即可补足精力，抵御暑气。在陆游眼中，安稳的午时小憩，胜过一切养生仙方。

饮食方面，陆游推崇食粥养生，一句“我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”，道尽夏日食补真谛。夏季湿气偏重，人体

脾胃功能偏弱，一碗温软清粥，清淡温润、易消化，是最贴合夏日的食补佳品。

此外，陆游还坚持动静结合的养生方式。每日餐后，他都会拄杖缓步庭院，舒展筋骨。同时他常年坚持晨起梳头，盛夏亦不中断。不仅疏通头部经络、驱散暑天昏沉，还能整日元气充沛。

纵观高寿文人诗韵便知，真正的长寿从捷径秘术，最好的养生贵在顺其自然、顺应时节、善待自身。夏日养生，只需暑热知休憩、烦躁懂静心，饮食有度、睡眠充足，不贪安逸、不急于求成，认真做好日常小事。炎炎夏日，我们可效仿古人，午间小憩养心，晨起清粥养胃，静心从容度日。日复一日的朴素调养，便是最稳妥、最长久的长寿之道。



7月3日，在平区贾寨镇耿店新村第三期社区大学体验营内，老人们在轻松的氛围中学习养生技巧。体验营聚焦老年群体健康养生需求，开设专业养生课程、普及科学养生知识，丰富了老年群体的精神文化生活。  
本报通讯员 赵玉国 摄

## 《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

### 一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

### 二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

# 化解孩子健康烦恼，中医来帮忙

新华社记者 田晓航

中医药博大精深，传承不绝，关键原因在于辨证施治、因人而异。

对于正在发育成长中的儿童青少年，中医可通过汤剂、推拿、药膳食疗等疗法调和阴阳、健脾益智、疏肝安神，提供全周期健康管理方案。

近年来，在不断发展的中医药临床实践中，我国儿童青少年面临的超重肥胖、近视高发、心理压力等健康问题正在得到有效干预。

## 不做“小胖墩”——

国医大师丁樱说，中医认为“肥人多痰湿”，肥胖的背后是脾胃功能失调。吃得太油、太甜或太咸，零食不离手，会导致营养过剩，在体内形成痰湿，进一步影响脾胃功能，导致发胖。

“健脾化湿是中医治疗的原则，最根本的方法是管住嘴、迈开腿。”丁樱说，家长应为孩子合理配餐，同时注意把控量，可用健脾化湿食物替代喂养，如用赤小豆、冬瓜等煮粥、煲汤，也应鼓励适龄儿童多吃粗纤维

食物。管住嘴，还要迈开腿。动起来气血通，痰湿就容易消除。专家推荐跳绳、慢跑、打球等有氧运动。

## 挺直小身板——

脊柱侧弯是青少年体态和健康的隐形“杀手”，预防和早期干预，中医药优势显著。

“脊柱侧弯不仅是骨骼的问题，更是筋骨失衡的结果。”上海市嘉定区江桥镇社区卫生服务中心副主任医师韩海琼建议孩子使用双肩书包，保持“一拳一尺一寸”坐姿，每年做一次“前屈试验”以及及时发现早期脊柱侧弯。

专家介绍，中医药预防和早期干预脊柱侧弯的核心在于“强筋以正骨”，其中，中医导引功法是有效康复手段，居家还可练习“小燕飞”“站立侧弯矫正”两个动作，但切勿模仿正骨师的扳动手法。

## 拒绝“小眼镜”——

“眼睛的健康依赖全身气血的濡养，尤其与肝、脾、肾有关。”在韩海琼看来，现代孩子近视高发，本质上是“久视伤血”，中医强调“未病先防，既病防变”，在假性近视或

近视早期干预，能有效延缓度数加深。

专家介绍，除了每天户外活动2小时、做眼保健操等简单安全的护眼方法以外，中医还提倡食疗明目，例如，枸杞菊花茶能够滋补肝肾、清肝明目；耳穴压豆也能改善眼部微循环，抑制调节痉挛，起到预防和早期干预作用。

## 赶走坏情绪——

面临升学压力，青少年容易出现焦虑、失眠和情绪波动。

“压力像一堵墙，挡住了身体气机的顺畅运行。”北京中医药大学东直门医院儿科主任王俊宏说，中医认为肝主疏泄、肝喜条达而恶抑郁，穴位按压、音乐疗法等方法可以疏肝解郁，让身心放松。

例如，用拇指用力点按太冲穴3分钟，感到酸胀即止，或用拇指按压内关穴2分钟；在作业间隙或睡前听角调式的古琴曲或古典音乐，每次听5至15分钟；还可做八段锦的“双手托天理三焦”动作，以动疏肝。

## 保持好胃口——

挑食、腹泻、便秘……儿童常见消化问

题的背后，其实也是脾胃功能失调。

韩海琼介绍，中医认为儿童消化系统娇嫩，因此治疗首选小儿推拿，既安全有效，又容易居家操作，其常用方法包括捏脊、摩腹、按揉板门穴和补脾经。

用焦山楂、炒麦芽各5克煮水喝可对付积食，蒸熟的红薯或火龙果是天然的“通便药”，用大米炒焦煮粥喝能帮助收敛和止泻……饮食中也藏着不少“良方”。

专家建议，孩子脾胃功能弱时，饮食应做减法，断掉零食、水果和肉蛋奶，代之以小米油、烂面条或大米粥。

## 畅享好呼吸——

孩子常感冒、患鼻炎，在中医看来，根本原因是脏腑功能失调，肺脾虚弱，需要因人制宜调整机体状态。

丁樱说，三伏贴可有效减少感冒发生，薏米粥、茯苓赤小豆粥等药食同源饮食也是常用方法。同时，中医讲究体质的强弱虚实，应根据孩子的不同体质来调理，例如，感冒容易拉肚子说明脾虚，感冒伴便秘是存在热积，需要消积健脾。

据新华社