

5月5日是农历的立夏之日。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”立夏表示即将告别春天，是夏天的开始。

立夏养生要护心

□杜学峰



“立夏”养生需首先养好“心”

中医养生主要推崇“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃”的养生方法。传统中医认为，“暑易伤气”，“暑易入心”。因此，值此时节，人们要重视精神的调养，加强对心脏的保养。在民俗上，很多地方要吃咸蛋，有“立夏不吃蛋，上坎跌下坎”的俗语，意在补夏强身，劳动有劲，因为立夏开始进入炎热的夏天，人们在热天容易掉膘退瘦。

上班族应起居有度 增加午睡

中医认为“夏气与心气相通”，立夏养生要注意早睡早起，重视“静养”，避免运动过后大汗淋漓，“汗”出伤阳。起床前可以做几个小动作，有利于增强体质，养护心脏。立夏时天亮得早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，所以要增加午休。正午1点到3点气温最高，人容易出汗，午饭后，消化道的血供增多，大脑血液供应相对减少，所以，中午人们总是精神不振，昏昏欲睡。

对中午不能午休的上班族来说，

午间时分可以听听音乐或闭目养神30—50分钟。午睡时间要因人而异，一般以30分钟到1小时为宜，时间过长让人感觉没有精神。睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风而生病。

老年人要保持精神安静 情志开怀

初夏之时，老年人气血易滞，血脉易阻，立夏之季要养心，为安度酷暑做准备，使身体各脏腑功能正常，以达到“正气充足，邪不可干”的境界。要睡眠充足。夏天老年人易产生生理及心理上的疲困，无精打采，只想在床上躺着，也不想吃饭，不想参加社会活动，只想在家呆着。碰到这样的情况，老人就应走出户外，多和人交往，多去旅游或到公园去赏景。

如果老人外出，要注意不可过度出汗，运动后要适当饮温水，补充体液。夏天人们容易出汗，中医认为“汗为心之液”，血汗同源，汗多易伤心之阴阳。加之夏天温度高，体表的血量分布多，这样容易导致老年人出现心脑缺血的症状，所以夏季要注意不可过度出汗，但是该出汗时则要出汗，老年

人也不能闭汗，在房间里开空调的时间不能过长。所选的运动不要过于剧烈，可选择相对平和的运动，如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

立夏饮食宜采取“增酸减苦”原则

立夏过后，天气逐渐转热，人们容易觉得烦躁上火，食欲也会有所下降。宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃，可多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素，维生素B、C的供给，能起到预防动脉硬化的作用。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。具体到膳食调养中，我们应以低脂、低盐、清淡为主。

值得一提的是，立夏是儿童发育最快的时候，所以日常生活饮食要注意儿童生长发育所需要的营养，及时补充钙质、维生素及食物营养，更要注意儿童和青少年的衣着和体育锻炼。

中，腕横纹上两寸。可用一只手的拇指指尖按揉，以微有酸胀为度，每次按摩2~3分钟，每天3次。

常按三阴交稳定血压

三阴交穴是一个智能调节穴位。当你血压过高或过低，每天中午11点~13点，心经当令之时，用力按揉两条腿的三阴交穴（位于小腿内侧，脚踝骨的最高点往上3寸处）各20分钟，坚持2~3个月，能把血压调理至正常值。

揉天枢穴缓解胃肠不适

天枢穴位于人体中腹部，肚脐两侧2寸处，主治腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病。日常按摩非常简单，只需将两手拇指顶在天枢穴位置，然后做轮转按摩，持续3~5分钟，坚持按摩能起到很好的养生效果。

■心理咨询

男朋友提出跟我合住 让我很苦恼

□本报记者 陈曦

职工问题：老师您好，我最近有一件很苦恼的事情，想听听您的建议。我今年24岁，有一个交往一年多的男朋友，我们感情还不错。最近，我租住的房子到期了，跟我合租的女孩要去跟男朋友一起住。于是我男朋友也提出，让我搬到他那，这样既能省下一笔不小的费用，我们又能天天见面。我觉得他说的也有道理。可是，我很纠结。如果我们一起住，他可能会跟我提过分的要求。虽然这并不是我第一次谈恋爱，可是性经验方面还是零。我们还没有结婚，我担心，万一我们分手了，我未来的老公会不会介意我曾经跟别的男人发生过关系。老师，在现在这个年代，我的想法是不是太保守了？虽然我也很希望能和男友天天见面。可还是很担心，我该怎么办啊？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：听了你的描述我感到你可能正在遭遇婚前性行为焦虑。如果你担心发生关系之后分手会被介意，那么你的拒绝是可以保护自己的感受，对你来说也是合理的。真正困扰你的是害怕发生关系后结果不好自己难以承受，其实如果你可以接纳自己的恐惧并保护自己，坚持自己的想法没有任何问题。

由于社会文化对女性的性压制是祖祖辈辈传承下来，所以女性对自己作为一个和男性平等的个体的看法中，往往少了性平等。在不平等的情况下你可能会认为和男友的亲密行为是一步步在做出牺牲；认为没有结婚的恋爱是吃亏上当；认为婚前性行为是败坏门风；认为和男朋友探讨“性”话题是下流的。在这些性观念的影响下，她们会关注自己的长相、身材、工作能力、社会地位、自我价值，但是往往忽略甚至摒弃了关爱自己。女性没有想过，认识和接纳自己的性存在对自己的重要意义，没有从人的基本本能的层面爱过自己。我不希望你恐惧和抵触自己最本质的东西，真心爱自己的女人一定会树立适合自己的性观念，从根本上坚持男女平等，从提升自己的内心认可接纳度开始爱你自己。

当你和男友谈到性这个问题的时候他是否顾及你的感受，是否愿意和你积极沟通，才是你判断他真的适合你的主要依据。因为如果性问题上的沟通出现这么大的不顺畅，很难想象你们在生活其他方面出现矛盾时，就能很好的沟通解决。看一个人是不是能和自己长相守，关键是你们彼此是不是能为对方着想，甚至愿意付出，他是不是在乎你，你是不是在乎他。你们要始终抱着平等的，相互尊重的态度相处。

如果这个问题上你和他无法达成一致，也没能消除你的纠结和顾虑，这不是一种考虑着相互感受的态度，也不是两个亲密关系中的人相互疼爱的状态。最后建议你认真地想一想你们的关系和你自己的未来生活，想好你的选择，想好底线，严肃地跟他谈一谈。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

■生活小窍门

日常保健妙招多 咬牙切齿可治头晕

□郭旭光

很多人有头晕的问题，不少是脑供血不足所致。可以试试咬牙切齿治晕法。放松站立或坐着时让双唇紧闭，屏气咬牙，把整口上下牙紧紧合拢，用力一紧一松地咬牙，反复30次以上，每天3次。在一紧一松中，头颈部血管和肌肉、头皮及面部有序一收一舒，会对脑部的血液产生积极影响。

按揉少商穴治咽喉肿痛

当感冒，咽喉肿痛时，患者不妨试试按揉少商穴。少商穴位于手指末节外侧，按揉此穴，对扁桃体炎、感冒发烧、咽喉肿痛都有很好的治疗作用。按揉穴位时，最好配合吞咽动作，能缓解咽喉部不适，消除异物感。

颈动脉硬化按揉足底

传统医学认为，双大趾下1厘

米处为颈动脉的足底反射区。用拇指指腹或中、食指关节，在反射区进行连续的揉、摩、压，持续10分钟左右，每日2次。长期坚持，有助于防治颈动脉硬化。

刮眉握拳缓解烦躁情绪

神经衰弱、心烦失眠，甚至头痛眩晕时，可每天抽出少许时间刮刮眉、握握拳。

这两个小动作可以按摩到攒竹穴（位于眉毛内侧眉头处）与劳宫穴（位于手掌心，握拳屈指时中指指尖处）这两个穴位，一定程度上可缓解烦躁情绪。

按揉内关穴可解忧

当心情烦恼、郁闷时，不妨按揉内关穴，可宁心安神、理气止痛，对情绪调节有很好的作用，从而有助于解忧。内关穴位于前臂正