

中医养生讲究“冬藏夏放”，也就是说冬季要注意营养和能量的积累，而夏季就要加强锻炼，提高自身免疫力——

# 立夏之后，你应该这样养生

## 倡导健康生活

幸福千家万户

南通市爱国卫生运动委员会  
南通市卫生健康委员会

特约刊登

昨日，通城进入立夏时节。市中医院提醒：夏之初，天气渐热，植物繁盛，此季节有利于心脏的生理活动，人在与节气相交之时应顺之，故应以养心为主。

中医认为，“心为一身之主，脏腑百骸皆听令于心，故为君主。”“心主神，为神明之用。”立夏过后，气温升高，加剧了人们的紧张心理，极易烦躁不安，心火过旺。人们应顺应

自然界的四季消长变化，在夏季，心阳最为旺盛，应重点关注保养心脏。

专家建议，立夏过后，食物宜逐渐转为清淡之品，少油腻、易上火食物。平时多吃蔬菜、水果和粗粮，增加维生素B族和C族的供给，预防动脉硬化。同时，立夏后人的腠理开泄，出汗较多，要注意补充水分，最好多饮温水，防治血液黏稠，不可稍感暑热就过量饮用清凉饮料，以免损伤阳气。

中医养生讲究“冬藏夏放”，也就是说冬季要注意营养和能量的积累，而夏季就要增强身体的新陈代谢能力，所以要加强锻炼，提高自身免疫力。需要注意的是，锻炼虽有利于养心，但在夏季不宜运动量过大。

可选择在晚饭后一小时锻炼，最好选择散步、慢跑、太极拳等，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。

立夏后，气温变化显著，应早睡早起，以顺应阴阳变化。同时，立夏后人们应养成午睡的习惯，午睡时间因人而异，一般以半小时到一小时为宜，时间过长会让人感觉无精打采。午睡时不要贪凉，以免受寒。

此外，立夏后，人们应注重调节心情，使自己做到心静自然凉，保持神清气和、心情舒畅，且使气机宣畅、通泄自如，切忌大喜大悲，从而避免伤心、伤身、伤神。心情烦躁之时，可听些轻音乐以养心、清心。

本报通讯员廖湘君 本报记者冯启榕



## 立夏称重

坐在大箩筐里称体重，传统却新鲜。5月4日，崇川区天生港镇街道通燧社区举办立夏民俗主题活动，社区志愿者与小朋友们一起编织蛋络，感受斗蛋、称重等立夏民俗乐趣。

记者江建华

## 学党史 话立夏 同心共织幸福蛋兜

晚报讯 昨日是立夏，为了让来自不同村的拆迁安置的新市民重温立夏习俗，感受社区大家庭的温暖，崇川区天生港镇街道龙湖佳苑社区开展了一场以“学党史、话立夏，同心共织蛋套兜”为主题的活动。

“立夏节是中国传统节日，但是大家知道吗？在1929年的立夏，一场惊天动地的革命行动开始了，那就是著名的立夏节起义，这是土地革命战争时期鄂豫皖边区三大武装起义之一……”活动现场，社区工作人员给大家讲述了立夏节起义的前因后果以及该起义在历史上的意义，让居民们接受了一次深刻的革命传统教育。随后，社区“爱心织女”团队志愿者侯年英教大家编织可爱的蛋套兜。

立夏节吃蛋，也要给蛋穿上“花衣”，侯阿姨将彩线、钩针工具、图纸发给大家，然后拿起工具，边讲边做示范，大家都认真地编织，相互探讨，在侯阿姨的教学下，一个个可爱的蛋套兜慢慢呈现在大家面前。编织过程中，大家分享了立夏传统习俗，畅谈小时候立夏的趣事，最后，小朋友们拿着自己的蛋相互碰撞，现场一片欢声笑语。“我们小时候，每年立夏的时候都会在胸前挂蛋，还跟小伙伴们一起斗蛋。谁的蛋没有碎，谁就赢了。”居民单女士分享道。

自党史学习教育开展以来，崇川区天生港镇龙湖佳苑社区积极探索、勇于创新，将党史学习与传统文化相结合，巧借传统文化学好党史，丰富党史学习活动，不仅传承弘扬了中华民族的传统文化，也以通俗易懂、寓教于乐的形式将党史知识融入传统节日中。通过本次活动，让党群重温了党史知识和立夏传统习俗，学习革命先辈的崇高精神，弘扬了传统文化。接下来，崇川区天生港镇龙湖佳苑社区将持续开展党史学习教育，推动党史学习教育深入群众、深入基层、深入人心。

记者袁晓婕  
通讯员徐小燕

# 接种新冠疫苗 保护自己 保护家人

