

陕原地坑院二十四节气图：立夏，是指夏天到来，天气变热，蝶影飞舞，蝉声阵阵，青蛙鸣叫，蔬菜瓜果逐渐成熟 供图/董力男 FOTOE



孟夏养生 杂谈

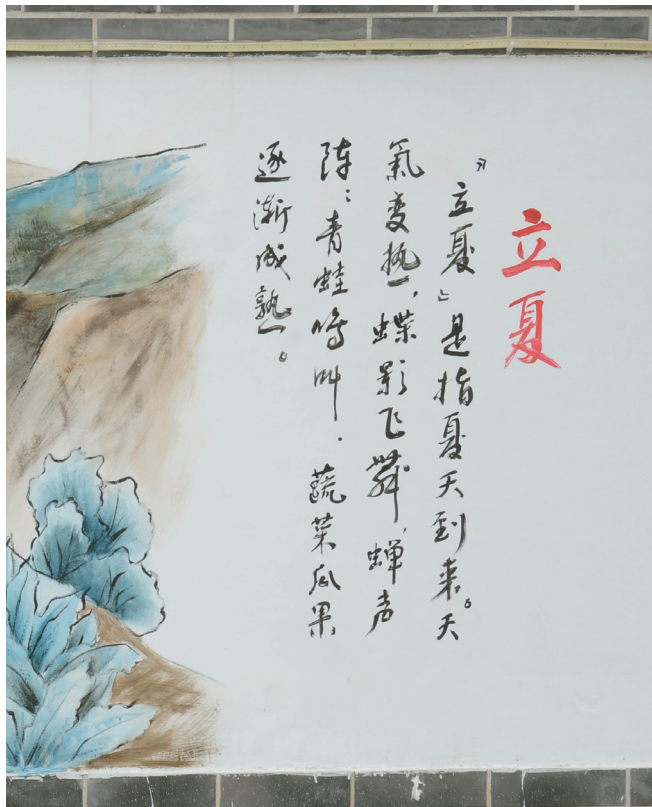
撰文
马淑然
绘图
小四

进入农历四月，就是炎热夏季到来的标志，夏季是指农历四月、五月、六月。这三个月份为孟仲季三个时段，每个时段包括两个节气，其中孟夏包括立夏和小满两个节气。立夏谓告别春天，夏天的开始。太阳到达黄经45°时叫立夏节气，斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。小满是指夏季的第二个节气。每年5月20日到22日之间太阳到达黄经60°时为小满，斗指甲为小满，万物长于此少得盈满，麦至此方小满而未全满，故名也。立夏气温渐热，小满伴随气温渐热开始降雨增多，此时我们该如何因时而养生呢？下面我就给大家谈一谈。

立夏的气候特点与养生方法

立夏的气候特点

立夏是夏季的第一个节气，农历二十四节气中的第七个节气，表示孟夏时节的正式开始。时至立夏温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物也开始茂长。如《月令七十二候集解》说：“立，建始也，夏，假也，物至此时皆假大也。”这里的“假”，即“大”的意思，是说春天播种的植物已经直立长大了。古人把立夏时节分为三候，如《逸周书·时讯解》云：“立夏之日，蝼蝈鸣。又五日，蚯蚓出。又五日，王瓜生。”即说这一节气中首先可听到蝼蛄（即蝼蝈）在田间的鸣叫声（一说是蛙声），接着大地上便可看到蚯蚓掘土，然后王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长，这些描述的就是孟夏之初的物候景象。立夏之后温度逐渐



升高，此时心脏开始代替春季的肝脏主令，因此养生要注意保护心脏，预防心脑血管疾病的发生。

立夏的养生方法

时至立夏，气温渐高，这时人体心脏是最为繁忙的，因为心气通于夏，如《素问·六节藏象论》称心为：“阳中之太阳，通于夏气。”所以，在夏季应该特别注意保护心脏。

1. 夏季清心火，多食赤苦食

中医认为，夏季心脏当令，心气最旺，此时心脏若受高温的影响也会心火旺盛。中医按照五行理论，把食物颜色和味道分为五类，每一类对应于一个脏腑，如酸、苦、甘、辛、咸五色和青、赤、黄、白、黑五味分别对应肝、心、脾、肺、肾。因此，夏季就要多吃苦味食物和赤色食物。苦味食物如苦菊、苦荞麦、苦瓜等，赤色食物如红小豆、红薯等。



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上，大福堂门诊周日下午，东直门医院国际医疗部周六上午。



苦味食物主要有苦菊、苦荞麦、柑橘、莲子心、苦丁茶、菊花茶、金银花、苦瓜、杏仁、蒲公英苗、莴苣叶、生菜叶、萝卜缨、芹菜叶等

苦菊，具有清热明目的功效。现代研究认为，苦菊含有蒲公英甾醇、胆碱等成分，具有清热消炎杀菌的作用，对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌等也有一定的杀伤作用，故对黄疸性肝炎、咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎、扁桃体炎等均有一定的疗效。此外，苦菊对急性淋巴型白血病、慢性粒细胞白血病患者血细胞脱氧酶有明显的抑制作用，还可用于防治宫颈癌、直肠癌、肛门癌等。

食量建议：每次使用80~100克。

适宜人群：一般人群均可食用。

禁忌人群：脾胃虚弱、纳少便溏者不宜食用。

食用方法：凉拌或煲汤均可。

苦荞麦，性味苦，平，有理气血止痛、健脾利湿的功效，能治疗冠心病、胃痛、消化不良等。现代研究认为，苦荞麦含有生物类黄酮、多种维生素、18种氨基酸、粗蛋白、叶绿素以及硒、锌、镁、铬、钙等矿物质及微量元素。苦荞麦能抗氧化，清除体内自由基，对多种疾病有很好的辅助治疗和保健作用。

食量建议：每次使用80~100克。

适宜人群：一般人群均可食用。

禁忌人群：脾胃虚弱、纳少便溏者少食用。

食用方法：煲粥或蒸米饭均可。

苦瓜，性味苦、寒，能除邪，解劳乏，益气壮阳，滋阴降火，消火消暑。苦瓜入药疗疾，堪称上品，尤其对糖尿病人效果显著，被誉为植物胰岛素。现代研究表明，苦瓜能养颜嫩肤，常吃苦瓜能增强皮层活力，使皮肤变得细嫩健美。《内经》云：“诸痛痒疮皆属于心。”取鲜苦瓜捣烂外敷，可治疗痈肿、疔疮；夏天小儿易患痱子，将苦瓜切片擦拭身上的痱子，可早日痊愈；苦瓜煮水或作美食，可散热解暑。此外，苦瓜可以降血糖、养血滋肝等。

食量建议：每次使用50~100克。

适宜人群：一般人群均可食用。

禁忌人群：脾胃虚弱、纳少便溏者谨慎食用。

食用方法：凉拌或煲汤均可。

红小豆，性平，味甘酸。功效有五：一是养心补血。古代李时珍把红豆称作“心之谷”，强调了红豆的养心功效。其粗纤维物质丰富，临床上有助于降血脂、降血压、改善心脏活动功能；同时又富含铁质，能行气补血，非常适合心血。二是健脾胃。红豆有增加脾胃消化的能力。三是消除水肿。红豆中除了含有丰富的钾之外，其外皮中所含的皂角苷也有很强的利尿作用，能很好地改善脸部、脚部的浮肿。四是祛湿清热。红豆含有丰富的B族维生素和铁质，还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、烟酸等成分，具有清热利尿、祛湿排毒的作用。五是排毒减脂。肥胖和水肿都意味着体内有湿，水液不能随气血流动。多吃红豆可预防及治疗便秘，促进排尿，消除心脏或肾病所引起的浮肿。现代研究认为，红豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；红豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用；红豆是富含叶酸的食物，产妇、乳母多吃红小豆有催乳的功效；红豆含有相当多的铁，是很平民化的补血佳品，对脸色苍白的的女性尤其有帮助，常吃可使肌肤红润。

食量建议：每次使用150~300克。

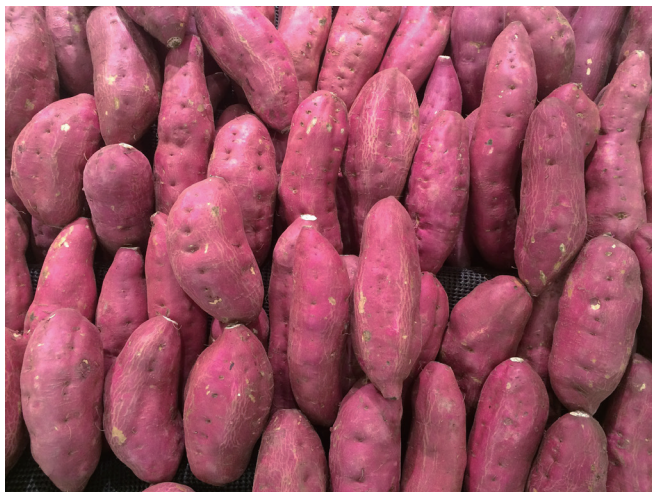
适宜人群：一般人群均可食用。

禁忌人群：脾胃虚弱、纳少便溏者谨慎食用。

食用方法：蒸豆包或煲粥均可。

红薯，性味甘平、无毒、补脾胃、养心神、益气力、通乳汁、去宿瘀脏毒，不仅是健康的食品，还是祛病的良药。《本草纲目》记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效。日本科学家研究发现其具有防癌保健作用，被誉为“抗癌之王”。红薯含有丰富的黏液蛋白，这种物质不仅能保持关节腔内的润滑作用，而且还能保持人体心血管壁的弹性，阻止动脉粥样硬化，减少皮下脂肪，防止肝肾中结缔组织萎缩，提高肌体的免疫能力。

红薯块根具有活性成分，有抗癌、保护心脏、预防肺气肿和糖尿病、减肥、美容等功效，



赤色食物主要有西红柿、胡萝卜、红薯、山楂、红苹果、草莓、红枣、红豆、红米、柿子等

有“长寿食品”的美誉。红薯含有独特的生物类黄酮成分，能促使排便通畅，可有效抑制乳腺癌和结肠癌的发生；能提高消化器官的功能，滋补肝肾，也可以有效治疗肝炎和黄疸。红薯富含膳食纤维，具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能，可以促进胃肠蠕动和防止便秘，用来治疗痔疮和肛裂等，对预防直肠癌和结肠癌也有一定的作用。红薯对人体器官黏膜有特殊的保护作用，可抑制胆固醇的沉积，保持血管弹性，防止肝肾中的结缔组织萎缩以及胶原病的发生。

2.夏季拍心经，身心保轻松

炎热夏季，由于汗出较多，心脏津液容易亏虚，血液黏滞则心脉容易堵塞不通。此季节疏通

陕原地坑院二十四节气图：小满，是指谷物结穗盈满，但尚未成熟，俗语“小满三天见麦黄”，即小满之后就要准备收割麦子 供图/董力男 FOTOE

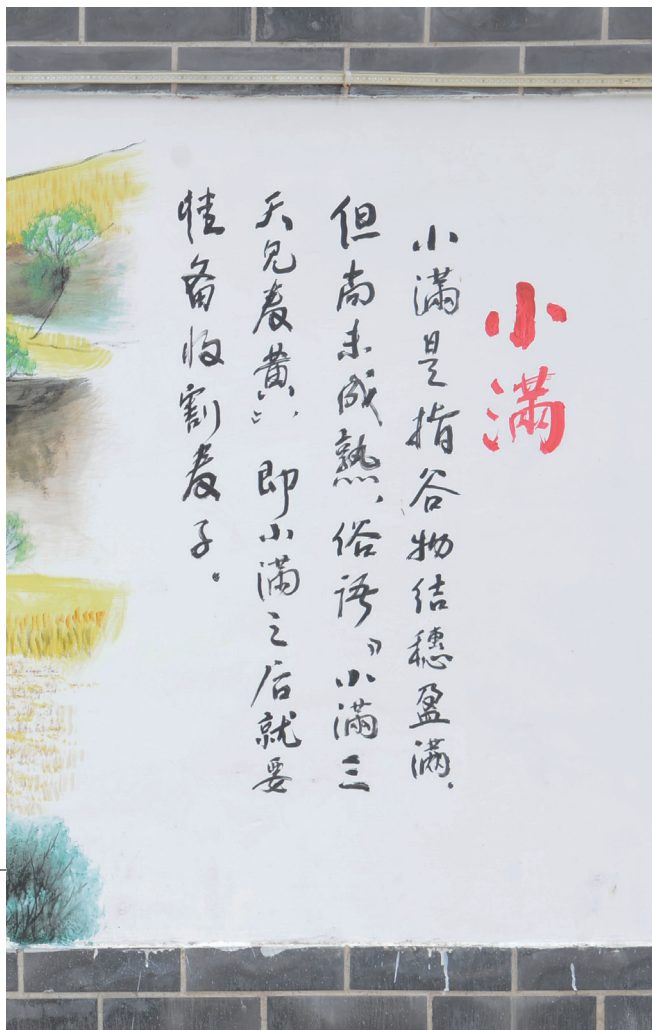


心脏经脉至关重要，一种简单的办法是经络拍打法。《灵枢·经脉》云：心手少阴之脉，起于心中，出属心系下膈，络小肠。分支：从心系（心脏经脉）分出，挟食道上行，连于目系（目与脑相连的脉络）。直行者：从心系出来，退回上行经过肺，向下浅出腋下（极泉穴），沿上肢内侧后缘，过肘中，经掌后锐骨端，进入掌中，沿小指桡侧，出小指桡侧端（少冲穴），交于手太阳小肠经。其支者：从心系，上挟咽，系目系。其直者：复从心系，却上肺，下出腋下，下循膈内后廉，行太阴、心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内，出其端。联系脏腑：心、心系、小肠、肺、目系、喉咙。拍打方法：胸部、上肢内侧中线和内侧线，

每次拍打50~100次，可以疏通心脏经脉，振奋心气。

3. 味色调肺肾，畅息好眠睡

夏季心气偏旺，如果不注意调整，很可能导致肺气虚和肾气虚。按照五行理论，肾水克心火，心火克肺金，如果心火旺可以反侮肾水，或乘肺金，因此，肺气虚容易出现呼吸系统疾病，肾气虚容易出现泌尿生殖系统疾病。夏天天气炎热，最好搭配辛味的食物（如辣椒、胡椒、葱、蒜），和白色食物（如白扁豆、杏仁）。这样既有助于补益肺气，又可以避免苦味伤心。同时适当吃一些咸味食品（咸鸭蛋、牡蛎）、黑色食品（桑葚、蓝莓、黑米等），既有助于补肾气，又



可以防止心火反侮肾水，避免心肾不交出现的失眠。

小满的气候特点与养生方法

小满的气候特点

《月令七十二候集解》：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”说明此时全国北方地区麦类等夏熟作物籽粒已开始饱满，但还没有成熟，所以叫小满。南方农谚云：“小满不满，干断田坎。”用“满”代表雨水的盈缺，说明小满时田里如果蓄不满水，就可能造成田坎干裂。《逸周书·时讯解》云：“小满之日，苦菜秀。又五日，靡草死。又五日，小暑至。苦菜不秀，贤人潜伏。

靡草不死，国纵盗贼。小暑不至，是谓阴慝。”是说小满三候表现为：苦菜秀、靡草死、小暑至。

“苦菜秀”是说苦菜荣而不实，《埤雅》以荼为苦菜，鲍氏曰：“感火之气而苦味成。”“靡草死”是说葶苈之类草之枝叶靡细者，由于感阴气而生，不耐盛阳而死。“小暑至”是言于时虽夏，于麦则秋，故也云麦秋至。从气候特征来看，在小满到下一个芒种节气，全国各地都是逐渐进入了夏季，降水进一步增多。此时，养生要点是防暑防湿。

小满的养生方法

1.小满防注夏，调脾又健胃

小满时节，高温多湿，气候湿热。如果因素体虚弱、复感受暑湿之气而引起的以乏力倦怠、眩晕心烦、多汗纳呆，或有低热等为临床特征的外感热病，又名注夏、疰夏。常见证型有：①气阴两亏型注夏。证见神疲倦怠，乏力嗜睡，眩晕多汗，心烦口渴，纳呆体瘦。舌胖有齿痕、苔薄、脉细弱。②暑湿困脾型注夏。证见神疲倦怠，乏力嗜睡、脘闷纳少，口淡恶心，便溏，苔腻，脉濡。一般夏季过后，病情可自行改善，部分病人可呈现出逢暑必发的周期性特点。注夏亦为中暑的先兆，若进一步发展可致中暑。

预防注夏的关键是健脾和胃，升清降浊，以防暑湿侵犯。

*茶饮方

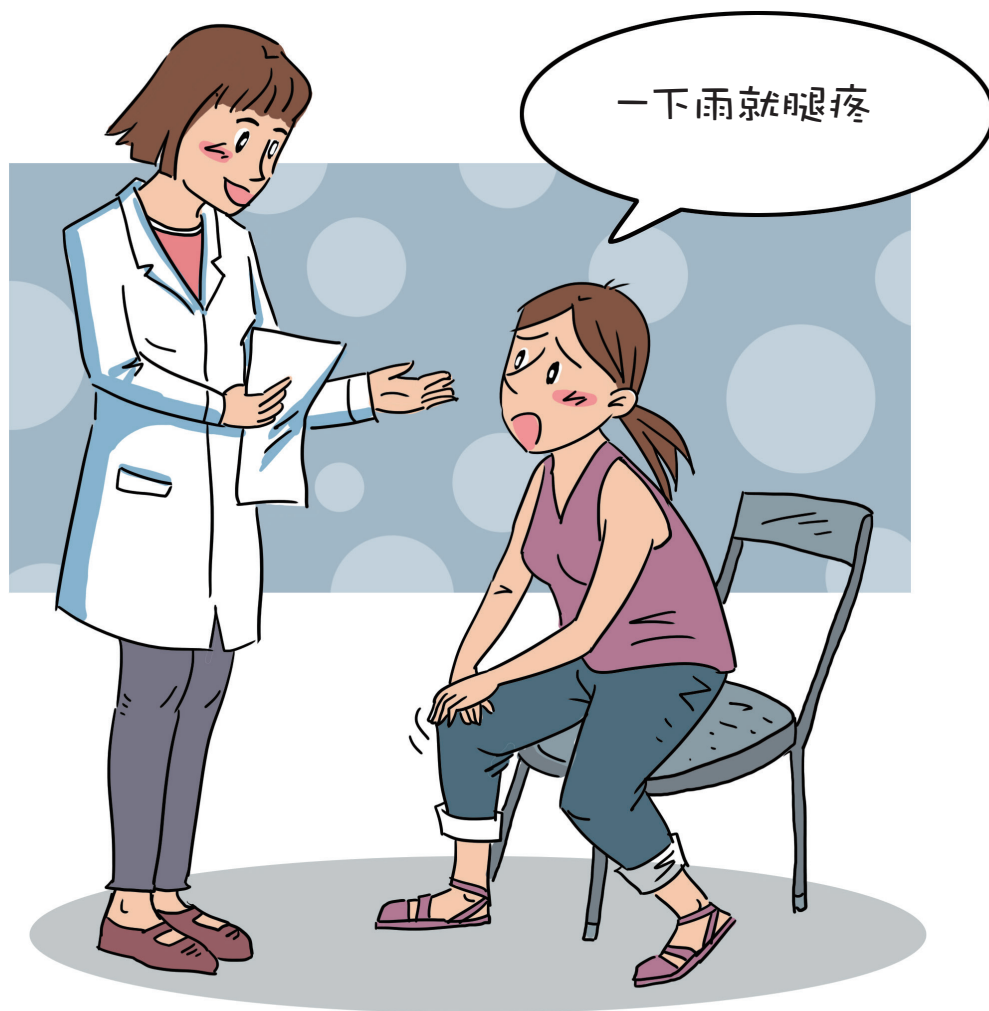
生脉饮茶：西洋参10克，麦冬10克，五味子10克，泡水代茶饮，适合于暑湿困脾型注夏，每日一剂。

佩苓茶：佩兰10克，茯苓10克，水泡代茶饮，适合于暑湿困脾型注夏，每日一剂。

*穴位疗法：按摩、点按、揉按太阳穴、印堂穴、百会穴、人中穴、内关穴15~20分钟，可以醒脑开窍，和胃止呕。

2.小满防暑湿，妙招除病痛

小满之时气温明显增高，雨量增多，下雨后，气温会急剧下降，所以这一节气中，要注意气温



变化大，雨后要添加衣服，不要着凉感冒。由于天气多雨潮湿，闷热，如果起居不当，必将会引发疟疾、风湿性关节炎、荨麻疹等病症。不过，掌握小妙招，小满不用愁。

(1) 疟疾：俗称“打摆子”，是由疟原虫经蚊叮咬传播的传染病。夏天蚊虫猖獗，蚊子不仅吸食人血，干扰人们的睡眠和休息，而且还会传染疟疾、乙型脑炎等疾病。

大蒜桃叶方

用料：鲜桃叶5片，生大蒜1瓣。

制用法：将桃叶、大蒜共捣烂，以纱布包裹，或左或右，于疟疾发作前2~3小时塞入鼻内。

功效：止疟。

适应证：间日疟。

(2) 风湿性关节炎：是一种与溶血性链球菌感染有关的变态反应性疾病，它是风湿热的主要表现之一。以成人多见，受累关节以大关节为主，夏季湿热成为此病多发的主要原因。

稀荇薏米根茶

用料：稀荇草9~15克，薏米根30~60克。

制用法：将稀荇草、薏米根洗净，加水煎汤，代茶饮用，每日一剂。

功效：清热利湿，利关节，强筋骨。

适应证：风湿性关节炎，高血压，头痛。

(3) 小儿消化不良：是婴幼儿夏季最常见的一种消化道疾病，主要症状为拉绿色粪便，常伴有发烧、腹胀、呕吐、不吃奶及哭叫不安等现象。

米麦山药山楂糊

用料：山楂、炒麦芽各9克，小米、山药各50克，白糖适量。

制用法：将小米、山药研为细末，混匀，每次取30~50克，加水煮糊，调入白糖哺喂，每日1~2次。

功效：健脾益胃，消积化滞。

适应证：小儿消化不良，腹泻。

(4) 荨麻疹：是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应，俗称“风疹块”。其特点是皮肤出现白色或红色疹块，发作时突然，并无一定位置，时隐时现，瘙痒无度，消退后不留任何痕迹。夏季是皮肤病

多发季节，所以应对此病多加注意。

乌梅冬瓜皮茶

用料：乌梅100克，冬瓜皮100~150克。

制用法：将冬瓜皮洗净切碎，水煎取汁，代茶饮用，每日一剂。

功效：清热利水，渗湿消肿。

适应证：荨麻疹。

朋友们，炎炎夏季即将来临，您准备好了吗？清凉夏天，安全度过从孟夏养生开始，加油！

(责编 桑新华)

