

陕原地坑院二十四节气图：芒种，此时恰在端午前后，雨量充沛，气温升高，稻麦等有芒的农作物开始成熟，因此称之为芒种 供图/董力男 FOTOE



仲夏养生 杂谈

撰文
马淑然
绘图
Tianyi

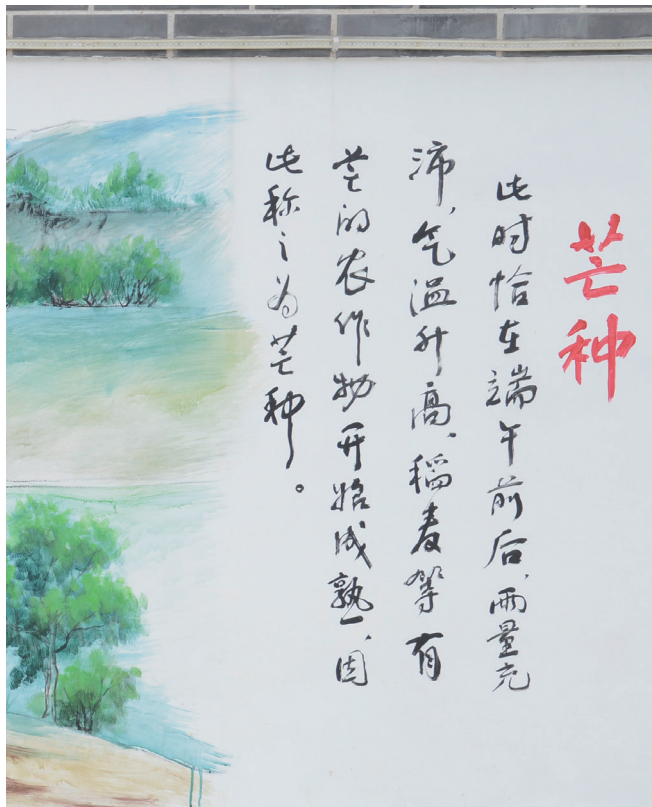
仲夏是指农历的五月，包括芒种和夏至两个节气。芒种是二十四节气中的第9个节气，也是干支历午月的起始；时间点 在公历每年6月6日前后，太阳到达黄经75°时。芒种字面的意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。夏至是二十四节气中的第10个节气，每年公历6月21日或22日。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，此时，北半球的白昼达最长，且越往北越长。我国民间把夏至后的15天分成3“时”，一般头时3天，中时5天，末时7天。这期间我国大部分地区气温较高，日照充足，作物生长很快，需水量均较多。此时的降水对农业产量影响很大，有“夏至雨点值千金”之说。此时我们该如何养生才能安全度夏呢？听我给您谈一谈吧。

芒种的气候特点与养生方法

芒种的气候特点

芒种是一个农事忙碌的节气，初夏迎来，北方小麦收割，南方水稻播种。气候此时也复杂多变起来，气温攀升显著，雨量充沛，常见的天气灾害有龙卷风、冰雹、大风、暴雨、干旱等。

芒种前后的天气特点是怎样的呢？中国古代将芒种分为三候：“一候螳螂生，二候鹏始鸣，三候反舌无声。”芒种节气中，螳螂在上一年深秋产的卵，因感受到阴气初生而破壳生出小螳螂；喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现，并且感阴而鸣；与此相反，能够学习其他鸟叫的反舌鸟，却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。这些现象被古人进行归纳就是“螳螂生，鹏始鸣，反舌无声”了。在中国长江中下游地区，将进入多雨的黄梅时节。此时在起居、饮食方面要进行调养，以预防热伤风、慢性支气管炎、哮喘和虚寒性胃痛等常见病的发生。



芒种的养生原则

芒种时节，养生要点主要有两个方面。首先，在起居方面要晚睡早起，适当地接受阳光照射（避开太阳直射，注意防暑），以顺应阳气的充盛，有利于气血的运行。芒种过后，午时天热，人易汗出，衣衫要勤洗勤换。为避免中暑，芒种后要常洗澡，这样可使皮肤疏松，“阳热”易于发泄。但须注意的是，在出汗时不要立即洗澡，俗话说，“汗出不见湿”，若“汗出见湿，乃生痤疮”。其次，在饮食调养方面，饮食宜清补。《吕氏春秋·尽数篇》说：“凡食无强厚味，无以烈味重酒。”唐朝的药王孙思邈提倡，“常宜轻清甜淡之物，大小麦曲，粳米为佳”。元代医家朱丹溪在《茹谈论》中说：“少食肉食，多食谷菽菜果，自然冲和之味。”从营养学角度看，饮食清淡可以碱化血液，在养生中有不可替代的作用。此外，在强调饮食清补的同时，还要注意饮食勿过咸、过甜。饮食过咸，体内钠离子过剩，会使血压升高，甚者可造成脑血管功能障碍。吃甜食过多，易引起中间产物如蔗糖的积



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。



累，而蔗糖可导致高脂血症和高胆固醇症，严重者还可诱发糖尿病。

芒种常见病的预防

1. 热伤风

夏天天气炎热，人们易患热伤风。其常见症状为流涕、鼻塞、打喷嚏，有时还会发热、头痛等，有的患者还会出现呕吐、腹泻等症状。在饮食上可饮金银花露、绿豆汤、赤小豆汤、芦根花、菊花茶以清热解暑。同时忌食油腻、黏滞、酸腥、麻辣的食品，如糯米饭、油炸食品、海鱼、甜食。慎用补品，发热时不要吃人参及冬虫夏草、紫河车、鹿茸等温性补品，也不要吃羊肉、狗肉。

2. 慢性支气管炎、哮喘

冬病夏治是中国传统医学的一个重要观点，中医认为，在冬季常发的慢性支气管炎、哮喘病，在夏天就必须注意与这些致病因素相关的生活习惯和行为，以达到预防的目的。慢性支气管炎、哮喘的患者，在饮食上还要忌过度食用冷饮，最好不食冷饮，可以服用干姜薏苡仁饮（干姜5克、薏苡仁30克）来温中祛湿，振奋阳气。

3. 关节痛及肢体麻木

此类患者，风寒湿侵袭多见。中医认为，其中风气盛的为行痹，以游走型疼痛为主；寒气盛者为痛痹，以剧烈痛者为主；湿气盛者为着痹，以关节重着为主。各类关节痛及肢体麻木等疾

病的患者在夏天最好不要穿短衣裤，不要洗冷水浴或游泳，禁睡地板以及在室外露宿，避免风寒湿气伏积于经络之中。可以外敷伤湿止痛膏，或麝香壮骨膏治疗。

夏至的气候特点与养生方法

夏至的气候特点

夏至时值阳历6月下半月，农历五月中半月，是反映季节变化的节令。古书《二十四气解》说：“阳极之至，阴气始生。日北至，日长之至，影短至，故曰夏至。”夏至这天，太阳直射地球的位置最偏北，直射北回归线，即北纬 $23^{\circ} 30'$ 。这一天北半球各地的太阳高度角最高，是一年中白天最长的一天，也是北半球接受太阳热量最多的时候，各地气温急骤增高。天文学上规定，夏至为北半球夏季的开始。夏至节后，由于太阳辐射到地面的热量，仍比地面向空中发散的多，在此期间内气温继续升高，并在夏至后的第3庚日就进入伏天。伏天也称三伏，为一年最热的日子。它分为三个阶段，即头伏、二伏和末伏。夏至节，雨量增加。在我们南方因前两个节气“小满”和“芒种”均为雨量较多之时，现炎热起来，上则烈日射照厉害，下因水分蒸发猛烈，如广东人所说的“上晒下蒸”，这种气候是最难受的。古谚云：“夏至狗，天公走。”意思是禽兽面对这样的气温都走投无路。

我国古代将夏至分为三候：“一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。”《逸周书》曰：“夏至之日，鹿角解”，意思是说到了夏至这个节气，鹿角就会脱落。元代学者吴澄著《月令七十二候集解》则说：“鹿，形小，山兽也，属阳，角支向前与黄牛一同，麋形大泽兽也，属阴，角支向后与水牛一同，夏至一阴生，感阴气而鹿角解，解角退落也。”意思包含了古代的阴阳学说，鹿角是阳物感阴气而脱。二候蝉始鸣说明夏至了，自然界中的蝉儿开始鸣叫了。三候半夏生说明药草半夏自夏至时开始生长。半夏为天南星科多年生草本植物半夏的块茎，功效为燥湿化痰、降逆止呕等。生用可外治痈肿痰核，姜半夏多用于降逆

止呕。汉代医圣张仲景便常使用半夏，如小半夏汤用于治疗呕吐等疾病。

夏至的养生原则

夏至气候炎热，又兼有湿气，从中医理论上来说，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏日阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。

1. 养心宜静，避免动怒

《养生论》对炎炎夏日有独到之见，认为夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”即“心静自然凉”，这里所说的是夏季养生法中的精神调养。夏天的炎热使人们在心理、神经、休息处于心火气旺盛期，容易引起心急气躁。所以，在夏天日常生活中要养成心平气和的好习惯。盛夏阳光凶猛、气候炎热，加上人体阳气上扬，易使人气烦浮躁，尤其是老年人在炎热的气候里，必然要让情感处于安静状态，不要太过劳顿、激动。

2. 规律生活，早睡早起

夏日是人体心火旺、肺气衰的季节，起居方面要适当晚些睡觉、早些起床。起床后可到户外进行一些适当的体育活动，对增强体质颇有益处。午时要适当补觉，保持精神，但因为天热出

汗毛孔扩张，机体易受风寒侵袭，所以不能露天或在树下休息。早起后进行适当的运动锻炼，可强身健体，比如：散步、太极、慢跑、健身操等。活动强度、时间应根据每个人的情况自己决定。晚上睡觉不要在风口、露天或长时间吹电风扇，这样容易使人受凉导致疾病的发生。

3. 夏季高温多雨，注意防暑防潮

夏季潮气湿度比较大，要保持室内通风流畅、潮气湿度相对较小。外出时，随身携带伞，即可遮挡太阳照射避免中暑，又可以防止夏季天气多变下雨淋湿衣服受凉。老年朋友们可以经常向室内洒些净水，或用湿拖把拖地，既降温又能调理湿度。使用空调降温时，勿使室里温差太大，不然易诱发上呼吸道感染和干燥综合征。

4. 科学饮食，谨防胃肠疾病产生

夏季饮食，一要多喝清冷解暑的饮品，如淡盐水、绿豆水、酸梅汤、菊花茶等，以增补因身体出汗造成的耗损，但不要贪食冷饮。同时湿热的环境为各类细菌的发展繁殖提供了条件，因此，夏日饮食必然要讲究卫生，不能吃腐朽变质食物，冰箱内食品必需经高温加热后方可食用。食品要以温、软、平淡为宜，不能过多地吃冷、肥、腻的食物，不能饮食过量。若出现因为饮食



陕原地坑院二十四节气图：夏至，草木茂盛，花朵盛开，瓜果渐熟，鸟蝶飞舞，这一天太阳直射在北回归线上，白天最长，夜晚最短 供图/董力男 FOTOE

不妥引起的吐逆腹泻，应该立即到医院治疗。

5. 夏至多汗，谨防心脏气津两伤

夏至起是真正的炎热到来，出汗量远远大如其他节气。中医认为汗液为津液所化，“血汗同源”，而血液为心所主，故又有“汗为心之液”之说。夏至与心气相通，夏季多汗则易使心气涣散而不守，因而中医有“春养肝，夏调心，秋养肺，冬益肾”的四季养生学说。《素问·六节藏象论》云：“心者，生之本……为阳中之阳，通于夏气。”所谓“心通于夏气”，是说人的心脏与夏相应，心的生理功能在夏季比较旺盛，具体表现在：心主血脉，气血旺盛，运行畅达；汗液排泄增加；阳气充足，浮越于外，功能活动亦加强，精力充沛。因此，夏季必须把握时令与脏腑的关系，有目的地防止过多出汗，以补充心脏所消耗的能量，从而保护人体的君主之官——心。养心的汤品有圆肉柏子仁炖猪心、田七薤白鲜鱼汤，祛湿的汤品宜绵茵陈蜜枣煲鲫鱼汤、冬瓜皮汤，消暑的汤品可用荷叶西瓜皮海蜇汤、薏米冬瓜荷叶猪骨汤等。

6. 夏季脾胃阳气不足，凉性水果不可过度吃

中医认为，夏季阳热在外，脾胃阳气相对不足，在夏季适度吃些凉性蔬菜瓜果，如苦瓜、冬

瓜、西瓜、芽菜、银耳、香蕉等，以加强体内抗毒手段。但要注意，对于肠胃功能弱之人，在解暑的同时凉性食品一定要适度，避免出现肠道问题。

夏至常见病的预防

最容易高发的疾病是心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病和糖尿病，在夏天需要积极预防和治疗。

1. 心脑血管疾病

夏天气候炎热，气压较低，老年朋友出汗多，处于相对脱水状态。倘若补充水分不足，加之高温造成的血管扩张，常造成老年人血压偏低。而血液浓缩容易造成冠状动脉供血不足，出现头晕、心慌、胸闷等症状，甚至导致突发心梗和中风。因此，老年人应尽可能减少高温时段的外出；锻炼要得当，不可过度，运动后要及时补充淡盐水，保证有充足的血容量使血液得以稀释；空调温度不要调得太低，最好26度左右，尽可能减少进出空调房间次数；多测量血压，每天至少一次，合理服用和调整降压用药；早晨气压较低，6~10点是高血压好发的“危险期”，应避



开这段时间锻炼,并注意常备速效救心丸。

2. 急性肠胃炎

夏季由于细菌病毒繁殖较旺盛,食物容易腐败变质,因此,夏至后是消化道感染性疾病的高发期。由于老年人生理退化,肠胃的运动、吸收功能减退,抵抗力下降,更易患上消化道疾病,最常见的就是急性肠胃炎。该病起病快,同时伴有发烧、呕吐、腹泻、腹痛等症状。在夏季饮食上应选择一些比较新鲜清淡的食物,务必清洗干净,尽可能少吃油腻食物,多喝水。冰箱中的食物不要保存太长时间,需要在空气中放置到常温后再食用。

3. 老慢支

越来越多的空调对老年人的呼吸系统是个考验,尤其在密闭的空调室里,细菌容易繁殖,很容易入侵呼吸道,加上进出空调房的冷热差别,可能会引起老慢支复发。有老慢支等呼吸疾病的病人应该注意冷暖变化,预防感冒,避免接触油烟等有害气体,从夏季到冬季坚持用冷水洗脸,增加抵抗力。此外,坚持做一些腹式呼吸锻炼,天天1~2次,每次10~20分钟。此时,可以进行三伏贴治疗。

4. 糖尿病

夏天虽然血糖水平相对较低,但糖尿病患者们在炎热的天气要注意预防各种并发症和合并症出现。如肠胃道疾病可能造成血糖升高,运动过量引起的电解质紊乱也对控制血糖不利。因此,糖尿病患者除了要注意饮食清淡,防治肠道疾病感染外,在闷热天气中,运动量不要太大,要多喝水,保持电解质平衡。还要常常查血糖,注意防糖尿病足,因为夏季光脚的机会较多,容易造成霉菌、细菌感染。糖尿病患者外出时最好不要穿凉鞋与拖鞋,应选择穿薄的棉袜、布鞋为宜,以防划伤、划破,使感染不宜恢复。

朋友们,马上就要进入一年中炎炎烈日的三伏天了,您准备好了吗?真的希望您能通过本文的阅读,了解仲夏养生原则和方法以及常见病的预防与调养。衷心祝愿您心静自然凉,避免仲夏殇,安然度仲夏,养生保安康!

(责编 桑新华)

