

陕原地坑院二十四节气图：小暑，暑即炎热，而天气非最热，因此称之小暑 供图/董力男 FOTOE



# 季夏养生 杂谈

撰文  
马淑然

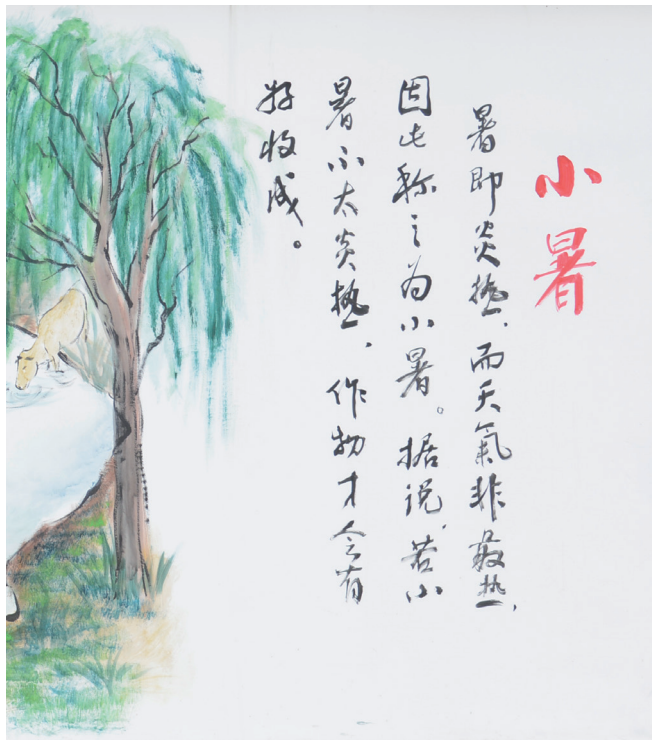
季夏是指农历六月，包括小暑和大暑两个节气。小暑是二十四节气之第十一个节气，也是干支历午月的结束以及未月的起始；公历每年7月7日或8日，太阳视运动到达黄经105°时为小暑。暑，表示炎热的意思，小暑为小热，还不是十分热，意指天气开始炎热，但还没到最热，正值“头伏”。大暑是二十四节气之第十二个节气，北半球在每年7月22—24日之间，南半球在每年1月20—21日之间，太阳位于黄经120°。大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后，是一年中最热的时期，气温最高，农作物生长最快，同时，旱、涝、风灾等各种气象灾害也最为频繁。此时，我们该如何养生才能安全度季夏呢？且听我给您聊一聊吧！

## 小暑的气候特点与养生原则

### 小暑的气候特点

小暑时节，江淮流域梅雨即将结束，盛夏开始，气温升高，并进入伏旱期。此时，华北、东北地区进入多雨季节，登陆我国的热带气旋开始增多，热带的气旋活动频繁。小暑后南方干旱，北方洪涝。小暑的标志为出梅、入伏。

我国古代将小暑分为三候：“一候温风至，二候蟋蟀居宇，三候鹰始鸷。”候，即是我国的农历把一年分为四个季节、二十四个节气和七十二候。五日为一候，三候为一气，六气为一时，四时为一季。一候温风至，指小暑日后，大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪。二候蟋蟀居宇，是指五日后，由于炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热。三候鹰始鸷，是指再过五日，老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。《诗经·七月》中描述蟋蟀的字句有“七月在野，八月在宇，九



月在户，十月蟋蟀入我床下”，即指此意。此时若进行适当调养，可以预防小儿厌食、腹泻、心血管疾病等的发生。

### 小暑的养生原则

小暑时节就要到了，天气虽然还未到最炎热的时候，此时降水较多，湿气重，养生需要遵循什么原则呢？我认为主要应从精神、起居、运动、饮食4个方面进行调节。

1.精神调养，注重“静心”。应保持心情平和。《内经》云：“恬淡虚无，真气从之。”说明在炎热小暑，心脏当令，暑气最容易伤心，此时要保持精神安宁，以防心脏病的发生。

2.起居调养，应防晒、避风寒和午睡。小暑暑湿交蒸，避免烈日下暴晒，预防中暑；避免汗出后即吹冷风，寒邪侵袭而出现感冒、关节疼痛等疾病；注意休息，适当午睡，保持精力充沛和心情舒畅。

3.运动调养，应早晚运动补水。可以选择早晨或傍晚在河边、花园里进行低强度的运动，



### 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。



如八段锦、太极拳、散步等，避免运动后大汗淋漓。注意在运动中科学补水也是必不可少的。

4. 饮食调养，应禁忌过于寒凉。宜进食温软食物，切忌进食寒冷食物、暴饮暴食，可多喝热米汤、热粥、绿豆汤等养胃生津、益气消暑之品。

### 小暑常见病的预防

#### 1. 小儿厌食

指长期食欲减退或食欲缺乏为主要症状的一种儿科常见病。夏天一般出汗较多，孩子体内水分、盐分流失较快。散热时，皮肤毛细血管处于扩张状态，血液流经皮下血管较多，而胃肠道等内脏器官的血液供给相对减少，胃肠道活动减弱，消化液也分泌减少。夏季暑热湿气重，往往伤脾的气阴，湿气积滞体内也会使胃肠呆滞，一些体质弱的宝宝脾胃功能易下降。我介绍一个偏方——山楂山药粳米方可缓解小儿夏

季厌食。

原料：山楂30克，粳米80克，山药20克，白糖适量。

制法：先将山楂、粳米、山药研细，加白糖及适量凉开水拌匀，然后抖散在打了油的方盒内，隔水蒸熟，取出切成小块，随意服食。

用法：每日服用三次，每次10克。

功效：健脾除湿消食。

适应症：小儿厌食症。

#### 2. 腹泻

夏季的高温天气，对消化液的分泌与胃肠功能有明显的影晌，一些胃肠道疾病是此节气常见的疾病。腹泻是指排便次数增加，每日3次以上，粪便质清稀，甚至大便如水样。我为大家介绍几种腹泻疾病的预防和调治方法。

小米药枣榴皮粥

原料：小米30克，淮山药15克，大枣5枚，石榴果皮30克。

制用法：将石榴果皮烧存性，研为细末。按常法将上述食材煮粥服食，同时将石榴果皮粉3~6克混在粥内。每日3次服用。

功效：健脾养胃、益气止泻、收敛、抑菌、止泻。

适应症：脾胃虚弱所致的腹泻。

#### 扁豆莲子粥

原料：白扁豆60克，莲子30克，粳米150克，红糖适量。

制用法：按常法煮粥服食。每日1剂。

功效：健脾止泻、清暑化湿。

适应症：脾胃虚弱所致的慢性腹泻、食欲不振等。

### 3.心悸

心悸是自觉心跳快而强，并伴有心前区不适感，属祖国医学“心悸”和“怔忡”的范畴，天气炎热的夏季容易出现此种状况。

#### 龙眼双仁甘草茶

原料：龙眼肉20克，酸枣仁、柏子仁、炙甘草各15克。

制用法：将上3味水煎取汁，代茶饮用。

每晚1剂。

功效：补血、养心、安神。

适应症：气血不足型心悸。疾见心下悸而喘满、头晕神倦、形寒肢冷、面色光白、胸闷不适、气短、自汗、尿少等。

#### 二冬枣仁莲心茶

原料：天冬10克，麦冬（连心）10克，酸枣仁（微炒捣碎）10克，莲子心10克，蜂蜜30克。

制用法：将天冬、麦冬共制粗末，与酸枣仁、莲子心一同放入保温杯中，用沸水冲泡，候温，调入蜂蜜，代茶饮用。每晚1剂。

功效：养阴清热、宁心安神。

适应症：阴虚火旺型心悸，症见心悸而烦、失眠健忘、口苦咽干、耳鸣眩晕等。

## 大暑的气候特点与养生原则

### 大暑的气候特点

关于大暑《月令七十二候集解》说：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”其气候特征是：“斗指丙为大



暑，斯时天气甚烈于小暑，故名曰大暑。”大暑相对小暑，顾名思义，更加炎热。在30年极端最高气温统计中可以看到：有一部分省区7月的极端最高气温值出现在7月下旬，而绝大部分省区8月的极端最高气温值都是出现在8月上旬，刚好都出现在7月下8月上的大暑时期。暑热程度从小到大，大暑之后便是立秋，正好符合了物极必反规律，可见大暑的炎热程度了。

大暑时节是一年中最快的时期。我国古代将大暑分为“三候”。大暑三候为：“一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。”一候腐草为萤，是指从腐草和烂竹根而化生的萤火虫产卵的事儿。其实，这只是眼中所见的一种假象。在这个炎热的时节，萤火虫在此时孵化出壳，晚上的荧光点点又在酷暑中给人带去无限的浪漫和清凉。二候土润溽暑，即土壤浸润，空气湿热。由于降雨多，土壤、空气湿度大，温度高，是农作物疯长的时刻。三候大雨时行，是说大暑是盆地一年中日照最多、气温最高的时期，是雨水最丰沛时期。因此，





陕原地坑院二十四节气图：大暑，一年中最热的时段，据说大暑炎热与否，与作物收成有关。若大暑很炎热，收成才会好 供图 / 董力男 FOTOE

大暑时节也是雷雨天气横行的季节，所以说“三候大雨时行”。

### 大暑的养生原则

大暑处在三伏天，三伏天养生要把握三个原则：一是冬病夏治，二是夏练三伏，三是科学饮食。

#### 冬病夏治

民间俗语云：冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙。冬病夏治除了三伏贴，还有三伏天扎针灸，三伏天拔火罐、艾灸等。医生根据病人的病症不同，在这些方法中选择一两种使用。很多慢性疾病都可以冬病夏治，包括哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎、小儿感冒等以及一些虚寒性疾病，如胃痛、关节炎、肾虚腰痛等。为了方便操作，给大家推荐三伏贴和三伏天拔火罐，因其具备四大优点：高效、安全、经济、副作用小，广受患者喜爱。冬病夏治一

般以30天为一个疗程，一般需连续3年，也就是3个疗程。

### 夏练三伏

民间有谚云：冬练三九，夏练三伏，这是古代先民长期养生修炼的经验总结。现代医学证明，在炎热的高温天气，人体内会产生一种应激蛋白，可抵抗暑气对人体的伤害。在大寒大暑中锻炼身体，可提高身体适应不同环境的能力，所以古人认为养生修炼得道的人可以不避寒暑，百毒不侵。但是，在现实生活中，夏练三伏要注意避开高温时段防中暑，特别是年老体衰之人和孩子由于其适应不同环境的能力较低，所以这些人在伏天中还是避暑气为妙。

### 科学饮食

暑邪耗气伤津，于是有人认为三伏天更应进补。其实，这种观念是不对的，三伏天应慎进

补、重调养脾胃兼祛湿。因为夏季暑湿弥漫，脾胃功能较为迟钝，如果过食肥甘腻补之物，则致损胃伤脾，影响营养消化吸收，有损健康。因此，绿豆、薏苡仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鳝鱼、鸭肉等，均是夏季最好的解暑祛湿兼滋阴之品。从中医理论上来说，大暑是阳气最旺的时节，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。大暑气候炎热，又兼有湿气，健脾去湿切不可少。因此，大暑饮食调养以清心防暑、滋阴生津、健脾祛湿为主。

### 大暑常见病的预防

大暑最容易高发痱子、中暑、消化系统疾病等，这些都需要积极预防和治疗。

### 1. 预防痱子

大暑暑湿最盛，蕴结于体表，容易形成痱子。预防痱子应注意环境通风，避免过热；注意皮肤清洁，及时擦汗，勤换衣、勤洗澡，保持精神愉快。常喝绿豆汤及其他清凉饮料，平时吃清淡易消化的食物，少吃油腻和刺激性食物。没有长痱子的在洗澡之后，用痱子粉扑在身上。十滴水、花露水等也有防痱的效果。平时勤剪指甲，防止搔抓，避免皮肤继发感染。

### 2. 预防中暑

在炎热的大暑节气里，要特别关注身体状态，发现大量出汗、头昏、眼花、耳鸣、胸闷、心慌、乏力、体温略升高时，就说明已经有中暑先兆了。如果体温增高到38.5℃以上，



并有心跳加快、脉搏变细及尿液减少等情况，表明已经是轻度中暑阶段。如果有高热、躁动、说胡话、抽筋、昏迷、无尿及呼吸循环衰竭，那就是重度中暑阶段了。预防中暑的办法是：首先移到凉爽处，用比体温低两摄氏度左右的水浸浴，每次浸30分钟，每日两次。体温高时可用酒精加等量水擦颈部、腋下、腹股沟和四肢。可饮用盐开水，或口服仁丹、十滴水、藿香正气水等药物。若情况不能缓解，则应及早送医。

### 3. 预防肠胃病

腹泻早期，可以使用纯中药外用丁桂儿脐贴，不仅能增强胃肠功能，而且安全高效无副作用。同时注意补充水和盐分，避免出现脱水症状，饮食以清淡易消化的粥等为主，一般都能很快控制和改善腹泻症状。若情况复杂，或有发烧等其他症状，则应及时送医诊治。按医生的要求治疗外，家庭护理也很重要。预防肠道疾病的关键是把好“病从口入”这一关。要养成饭前便后洗手的好习惯，不喝生水，不吃过期、变质的食物，吃瓜果前要洗净、削皮。尽量少吃冷饮和街头



小吃，放入冰箱的剩饭菜，要重新热透再食用，避免暴饮暴食。

朋友们，三伏天时节到了，您准备好了吗？  
季夏养生有道，安全度夏有望。衷心祝愿您神清气爽、季夏安康！

（责编 桑新华）

绿豆、薏苡仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鲮鱼、鸭肉等，均是夏季最好的解暑祛湿兼滋阴之品

