

大暑时节湿热交蒸 中医教你这样清热祛湿、养心健脾

大暑是二十四节气中的第十二个节气,也是夏季最后一个节气。作为全年气温最高、湿气最盛的时节,大暑阳气鼎盛、雷雨频发,湿热之气交织弥漫。

大暑时节湿热交蒸,很多市民容易出现头目昏沉、浑身乏力、心烦口渴、食欲不振、胸腹闷胀、大便黏腻、失眠多梦等症状,也就是常说的“湿热缠身”。



针对大暑节气的气候特点,沈阳市第六人民医院肿瘤内科副主任中医师石晓琳量身定制中医专属养护方案,从起居、情志、饮食、穴位、运动五大维度,教大家科学清热化湿、安定心神、调养脾胃,安稳度过盛夏酷暑。

起居养护是大暑养生的基础,核心在于避热防潮、固护阳气。夏季昼长夜短,市民可适度早睡早起,但切勿熬夜,尽量在23点前入睡,清晨6至7时起床,顺应天时养护气血。午时11点至13点心经当令,小憩15至30分钟,可有效舒缓心气、恢复体力,缓解午后困倦乏力。日常需科学防暑降温,正午高温时段减少户外停留,外出做好防晒、及时补水。居家空调温度不宜过低,避免冷风直吹头背、腹部及关节,出汗后切勿立刻冲冷水澡、食用冰食,防止寒湿入侵、损伤脾胃阳气,引发头痛、腹泻、关节酸痛等问题。同时保持居住环境干爽通风,勤换透气吸汗衣物,规避潮湿环境引发的湿疹、痱子等皮肤问题。

夏季养心,重在静心降火、调和情志。中医五行对应四季,夏季入心,大暑酷热极易扰动心神,导致人心烦易怒、燥热失眠、情绪焦虑。此时养生关键在于收敛心气、平和心态,避免情绪剧烈波动。日常可通过静坐放空、读书练字、聆听舒缓音乐、缓步观景等方式疏通气机、安定心神,减少肝火郁结。规律作息、杜绝熬夜,减少暑热对心神的耗损,始终保持身心舒展平和。

饮食调养遵循“清热化湿、健脾护胃、清淡补液”的核心原则,忌辛辣油腻、生冷寒凉。市民可多食用绿豆、冬瓜、丝

瓜、番茄等清热解暑食材,生津止渴、驱散暑热;常吃薏米、赤小豆、山药、茯苓、荷叶等健脾祛湿食材,改善身体困重、湿气淤积状态;适量摄入苦瓜、苦菊等清苦食材,清心降火、缓解烦躁,脾胃虚弱人群需少量食用。补水以温水为佳,可适量饮用淡盐水、荷叶清茶、自制酸梅汤,大汗后严禁即刻饮用冰镇饮品。同时忌口烧烤、油炸、辛辣刺激食物及冰饮、冰镇瓜果,避免加重体内积热、损伤脾胃阳气,引发腹胀、食欲减退等问题。

日常坚持穴位按摩,可轻松实现清热健脾、安神和胃的效果。每日按揉曲池穴3至5分钟,能够清热解表、疏风止痒,改善暑热心烦、皮肤瘙痒、咽喉干痛等不适;按揉阴陵泉穴可健脾祛湿、利水消肿,针对性缓解身体沉重、腹胀便黏等湿气重症状;按揉内关穴能安神定心、宽胸理气,有效改善心烦胸闷、失眠恶心等问题,简单易操作,适合日常居家养护。

运动养生需顺应时节,以轻运动、微出汗为宜。大暑高温时段禁止剧烈运动,可选择清晨或傍晚,开展散步、八段锦、太极拳、轻柔瑜伽等舒缓运动,以周身微微出汗为度,切忌大汗淋漓耗伤气津。运动后及时擦干汗水、更换干爽衣物,分次补充温水,不直吹冷风、不冲冷水澡,避免寒湿、暑热交织伤身,保护体内阳气。

大暑养生,贵在顺应天时、内外同调。整体以清热祛湿、养心健脾为核心,通过规律起居、清淡饮食、平和情志、穴位调理、适度运动,筑牢身体正气,规避湿热邪气侵袭。 单强

大暑湿热重 健脾祛湿正当时

近几天,辽沈地区天气炎热,真应了这句老话“大暑小暑,上蒸下煮”。很多人觉得夏天最难熬的就是“湿”和“热”,辽宁中医药大学附属第三医院综合内科王晶主任表示,最近因为食欲不振、腹胀、大便黏腻、四肢沉重来就诊的患者明显增多。这正是大暑节气“暑多挟湿”的典型表现。

湿邪困脾,为什么大暑要“养脾”?

中医认为,脾喜燥恶湿。大暑时节外界湿气最重,加上大家爱吃西瓜、冷饮、吹空调,最容易损伤脾阳。脾的运化功能减弱,水湿排不出去,就会出现:没胃口、大便不成形或粘马桶、舌苔厚腻、身体像裹了湿布一样沉。如果本身就患有慢性胃炎、功能性消化不良、肠易激综合征的朋友,在大暑湿热环境下尤其容易反复。

简易湿邪自测:看看舌苔是不是白腻或黄腻,晨起口腔里是否持续黏腻。若符合上述表现,可参考以下居家调理方式养护脾胃。

居家健脾祛湿分三步

家常食疗是居家健脾祛湿的第一步。厨房里的“健脾祛湿三宝”无需名贵中药材,日常厨房常见食材即可辅助调理,同时注意对应体质适配:选用生姜2~3片:温中散寒,适合进食生冷后易腹胀、腹泻的脾胃虚寒人群;阴虚燥热、易上火人群不宜长期单独饮用。薏苡仁一小把:健脾利湿,但注意生薏苡仁药性偏凉,脾胃虚寒者建议选用炒薏苡仁。陈皮一小瓣:理气化湿,改善餐后脘腹壅滞不适。以上三味食材共同煮水代茶,或煮粥时一同放入炖煮。这里还有一句调理口诀要牢记:大暑祛湿不用寻,姜薏陈皮厨房寻。

此外,两个健脾祛湿保健穴日常保健可以试试按揉穴位,不用工具,随时可做。足三里(膝盖外侧凹陷下约四横指宽处):调理脾胃的要穴,每天按揉3~5分钟,以酸胀为度。阴陵泉(小腿内侧,胫骨内侧髁后下方凹陷处):侧重健脾利水祛湿,按揉时酸胀感会相对明显。医生提示,若出现急性腹痛、持续高热、剧烈呕吐等急症,请第一时间前往医院就诊,不可依靠穴位按压替代规范诊疗。

健脾祛湿还可选取中成药辅助调理,但务必遵医嘱使用。如出现明显的暑湿感冒症状,如畏寒发热、头身困重、胸闷恶心、腹胀纳差,临床常选用藿香正气类制剂(胶囊、口服液等)。但需要提醒大家:这类药物并非人人适用,比如风热感冒或阴虚火旺体质的人群就不太适合。请务必在医生或药师指导下使用,不要自己随意服药。

冬病夏治并非人人适合

大暑虽然湿热难熬,但也是“冬病夏治”的好时机。不过,能不能贴三伏贴、做艾灸,一定要经过专业中医师辨证评估,并非所有人群都适合“补阳”,胡乱操作反而可能上火或加重不适。 姜晓菲

助眠小锦囊 让您告别夏日失眠

每到夏季,很多人都会出现这样的困扰:晚上燥热,翻来覆去睡不着;总感觉睡不沉,凌晨易醒,早晨起来疲惫不堪;白天注意力下降。别焦虑,这种情况大多数不一定是疾病问题,而是季节气候、体温节律、环境变化导致的生理性睡眠紊乱。

夏季光照时间变长,光线会抑制褪黑素分泌;高温环境下人体代谢加快、心率偏高、神经更敏感;空调、风扇使用不当,室内温度过低;过度贪凉食饮等,这些因素都会让你无法安然入睡。沈阳市第七人民医院治未病科徐立宏主任带您收好小锦囊,助您快速入眠。

睡眠环境

夏季室内温度维持在24℃~26℃,最利于深度睡眠、体温稳定、激素分泌正常。使用空调或风扇时,尽量避免直吹身体,同时还要防范蚊虫影响你的睡眠。

睡前饮食

夏季睡不好,一半原因在“晚上吃的不对”,晚餐应清淡,

少油、少辣,避开提神饮品与寒凉刺激。

规律作息

作息不固定,无论睡多久,睡眠质量都会大打折扣。每天固定时间睡觉和起床,可以帮助身体形成稳定的睡眠节律。

睡前放松

放下手机、电脑等电子设备,灯光调暗,弱光能放松视觉神经,缓慢深呼吸,放松肩颈,让大脑从“兴奋模式”切换到“休息模式”,入睡速度会明显加快。

经络调理

睡前按摩神门穴和涌泉穴。神门穴是心经的原穴,每天睡前按摩10分钟,养心安神,改善睡眠质量。涌泉穴是肾经起始之处,在泡脚后按摩10分钟涌泉穴,能放松身心,快速进入睡眠。

调整好环境、饮食、作息、放松心情、配合经络调理,这个盛夏,人人都能安睡整夜、晨起轻松、身心清爽。 姜晓菲