

昼长阳极藏医道 顺时养生度清夏

昼晷已云极,宵漏自此长。夏至,是盛夏的分界点,也是天地阴阳气机轮转的关键节点。这一日白昼最长、日影最短,阳气升腾至全年顶峰,盛极而衰,一缕清柔阴气悄然萌生。在古人眼里,夏至从不是单纯的时令节点,更是人与自然同频共生、顺势调护身心的养生关口。中医天人相应的核心思想,在夏至时节体现得淋漓尽致,千年以来,国人始终循着夏至节律,守阴阳、调身心,安然度盛夏。



物候藏尽阴阳玄机

古人以五日为一候,三候为一节,将夏至划分为三幅循序渐变的盛夏图景,《礼记·月令》早有记载:“夏至到,鹿角解,蝉始鸣,半夏生,木槿荣”,每一段物候变化,都紧扣中医阳极阴生的核心要义,暗藏自然阴阳消长的隐秘规律。

夏至一候鹿角解。古人观鸟兽物性辨阴阳,认为鹿为山兽,角朝前生长,秉纯阳之气,对应天时阳气;而麋角向后生长,秉纯阴之气。夏至阳气盛极,初生阴气渐侵,阳性鹿角感知气机轮转,便自然脱落;待到冬至一阳初生,属阴的麋角才会脱落。一鹿一麋,一阳一阴,一夏一冬,看似寻常兽角更替,实则是天地阴阳此消彼长的直观写照,也印证了中医“阳盛则阴生,物极必反”的核心哲理。

夏至二候蜩始鸣。蜩,便是夏日枝头声声不息的夏蝉。蝉性喜阴,不耐极致燥热,夏至之后阴气初萌,暑热虽盛却有阴气相济,雄蝉感知阴气生发,便鼓翼振翅、声声长鸣。蝉鸣声声,不是燥热的喧嚣,而是阴气初生的信号,提醒世人盛夏已至,阴阳交替,身心需静心敛气,不可浮躁耗阳。

夏至三候半夏生。半夏是一味经典中药材,生性喜阴畏阳,专生于湿地水田、阴湿低洼之处。夏至之前阳气独尊,喜阴药草难以生长,待

到夏至阴气萌生,半夏便破土出苗、蓬勃生长。这味自带时节印记的草药,天生适配夏至养生,能燥湿化痰、和胃降逆,专治盛夏暑湿郁结、脾胃不和之症。草木顺阴阳而生,药材应时节而长,这便是天地馈赠的天然养生良方。

烟火民俗皆是护心良方

民间自古流传“吃过夏至面,一天短一线”的谚语,夏至吃面是南北通行的千年习俗。古时农耕社会,夏至新麦刚收,新麦磨面鲜香可口,从中医角度来看,小麦性平味甘,入心、脾、肾三经,能养心益气、清热除烦、补益心气。盛夏心火旺盛,人心易烦躁耗气,吃一碗新麦凉面,既能补充劳作消耗的体力,又能清心降火、调和脾胃。古代民间相传,夏至吃面可“断暑气、祛灾病”,实则是顺应时节食补养生的朴素智慧,简单一碗面食,便贴合夏至养心健脾的养生核心。

夏至挂艾晒伏、送暑船的民俗,同样源自中医防疫理念。古时端午挂艾避邪,夏至续挂艾草、菖蒲,并非迷信之说,中医认为艾草性温辛香,能祛湿散寒、驱蚊辟秽、净化空气。盛夏暑湿蒸腾,蚊虫滋生、瘴气易发,悬挂艾草、烟熏庭院,可消杀蚊虫、祛除湿秽,预防暑季时疫流行。南方沿海地区素有夏至送暑船的习俗,将榕枝茅草扎成暑船放流江海,寓意送走暑热瘟气,本质是古

人顺应时节祛湿防疫、祈福安康的养生愿景。还有“六月六,晒红绿”的晒伏习俗,夏至艳阳最盛,暴晒衣物被褥、药材书本,借纯阳烈日杀菌除潮、防霉防虫,契合中医祛湿护阳、避邪防病的理念。

养生忌耗忌躁守平衡

历代中医医家格外重视夏至调护,诸多古籍医案都记载,盛夏养生最忌纵欲贪凉、烦躁耗气,核心贵在“护阳养阴、静心祛湿”。看似矛盾的养护原则,实则契合夏至外热内虚、阳极阴生的特殊体质状态。

清代名医叶天士曾留一则夏至医案,广为后世养生借鉴。夏季一读书人,常年苦读熬夜,夏至之日贪凉卧于廊下风口,日日冰饮解暑,没过几日便出现畏寒乏力、胸闷腹胀、食欲不振、精神萎靡之症。叶天士问诊后直言,夏至阳气浮于体表,人体脏腑内里虚寒,贪凉饮冷、受风受寒,必会损伤脾胃阳气,导致阴寒内盛、阴阳失衡。医治并未用猛药,仅叮嘱其停饮寒凉、早睡静心,晨起温水暖胃,日间少吹风、少食生冷,搭配半夏、茯苓健脾祛湿,不过数日便元气复原。这则医案告诫后人,夏至暑热在外,内里阳气亏虚,最忌外热内寒、贪凉伤身。

夏至阳极阴生,万物繁衍生息,养生从不是刻意强求,而是顺天而为、循时而养。

言文

扫码阅读



夏至食清味
食疗养心神



夏至养经络
轻按祛暑湿

每期一药

半夏



半夏为天南星科植物半夏的干燥块茎,是中医常用温化寒痰药,始载于《神农本草经》。其味辛,性温,有毒,归脾、胃、肺经。

夏、秋采挖,洗净晒干,生用有毒,临床多炮制为姜半夏、法半夏、清半夏等,以减毒增效。核心功效为燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结,主治湿痰寒痰、咳嗽痰多、呕吐反胃、胸脘痞闷、梅核气等,外用可治痈肿痰核。本品性温燥,阴虚燥咳、津伤口渴者禁服,孕妇慎用,反乌头类药物,需遵医嘱使用。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

节气里的中医——夏至佩香囊

夏至白昼最长,阳气鼎盛却暗含阴生,湿热蒸腾,蚊虫孳生,自古便是疫病易起之时。古人以香囊为佩,纳百草之香,既是节气雅俗,更是中医“治未病”的千年智慧,一缕药香,藏着顺时养生的密码。

佩囊之源,可溯先秦。《礼记》载“容臭”,即随身香袋,为贵族礼仪配饰。屈原《离骚》“扈江离与辟芷兮,纫秋兰以为佩”,便是以香草随身,避秽洁身。夏至赠囊之风,盛于唐。段成式《酉阳杂俎》记:“夏至日,进扇及粉脂囊,皆有辞”。彼时宫廷民间互赠香囊,一来祛暑湿、避

蚊虫,二来赠安康、寄期许,《辽史》亦载夏至“朝节”,妇人互赠彩扇与香囊,成一时风尚。

香囊之妙,深合医理。中医认为夏至“阳极阴生”,阳气外浮而内里空虚,湿热之邪易侵,致疰夏、湿疹、脾胃失和。香囊属“衣冠疗法”,为中医外治之法,以芳香走窜之药,借口鼻呼吸、皮肤渗透,调和气血、醒脾化湿、避秽防疫。囊中多填艾叶、藿香、佩兰、苍术、菖蒲等:艾叶温经驱蚊,藿香化湿和胃,佩兰醒脾除浊,苍术燥湿健脾,菖蒲开窍宁神,诸药合力,在周身筑就无形

“防护屏障”。药王孙思邈《千金要方》载“绛囊防疫法”,以红绸装药佩之,防治时疫,正是夏至香囊的医理根基。

古往今来,香囊藏着典故与传说。相传唐代杨贵妃常佩银质香囊,内盛沉香、丁香,香气经年不散,既祛暑湿,又润肌肤。民间更有铁拐李赠囊救疫的故事:古时夏至大疫,铁拐李以药草制囊,赠与善心妇人,令其分赠乡民,闻香即愈,此后百姓便夏至佩囊,祈愿安康。

宋代有医案载:一女童夏至染

暑湿,反复发热、食欲不振,医家以藿香、佩兰、薄荷研末入囊,悬于襟前,三日热退,五日纳食如常,足见香囊外治之效。

夏至佩香囊,是古人顺时应天的生活哲学,也是中医“正气存内,邪不可干”的养生智慧。一针一线绣烟火,一草一药护安康,这缕穿越千年的药香,至今仍在夏日里,温柔守护着人间烟火。

序言

偏方 验方

去除眼袋

将茶叶包放入冰箱冷藏后,取出敷在眼睛上,可减轻眼袋。

治疗粉刺

将绿豆粉和蜂蜜调成糊状,涂抹在粉刺上,每周2-3次,可有效去除粉刺。

治疗口腔溃疡

将维生素B2片研成粉末,涂在口腔溃疡处,每天3-4次,可促进溃疡愈合。

治疗脚气

将白醋加热后,泡脚15-20分钟,每天一次,可杀灭真菌,治疗脚气。

缓解咽喉疼痛

将胖大海和金银花用开水冲泡,代茶饮,可清热解毒,缓解咽喉疼痛。

治疗咳嗽

将梨和冰糖一起煮水喝,可润肺止咳。

治疗高血压

将芹菜根和红枣一起煮水喝,可辅助降低血压。

治疗失眠

将洋葱切成小块,放在枕边,可帮助入睡。

治疗冻疮

将辣椒放入白酒中浸泡一周后,取适量涂擦在冻疮处,可促进血液循环,缓解冻疮症状。

治疗头皮屑

用啤酒洗头,可去除头皮屑,使头发柔顺光亮。

增强免疫力

每天吃一个苹果,可补充维生素C,增强免疫力。

缓解眼干

将新鲜的牛奶滴入眼睛中,每次1-2滴,可缓解眼干症状。