

夏尽大暑,祛湿养身

7月23日迎来大暑节气,大暑,夏季最后一个节气,也是一年中湿热最盛的时节。古语云“小暑大暑,上蒸下煮”,此时骄阳炽盛、雨水丰沛,天地间热气蒸腾、湿气弥漫。

中医讲究“天人合一”,人体气血脏腑随节气流转,大暑的湿热气候最易侵扰脾胃、耗伤津气。读懂大暑的物候、民俗与中医智慧,顺势调养,便能安然度夏、安稳迎秋。



扫码阅读



大暑
润燥食方



大暑按几穴
安稳过三伏

每一药

金银花



金银花,性寒味甘,归肺、心、胃经。核心功效清热解毒、疏散风热,既能缓解咽喉肿痛、疮痈肿毒等热毒病症,又可改善风热感冒、发热咽痛。现代研究含绿原酸等成分,有抑菌抗炎作用。脾胃虚寒、易腹泻者不宜大量久服,日常可少量泡水代茶,清热润燥。

小妙招

温水泡脚

40℃温水,没过脚踝;湿气重可加生姜3片/艾叶一小把。

睡前21点前泡,时长10分钟,微微出汗即可。温通经络,助脾胃运化水湿,改善晨起腿沉、睡眠差。高血压严重、糖尿病足、脚部破损、上火严重者只用温水,不加艾叶生姜。

简易三伏贴

材料:生姜汁、白芥子少量、胶布。

操作:生姜汁浸湿棉片,贴足三里、中脘(肚脐上四寸),每次30分钟,皮肤微微发热取下,每周2次。适合常年脾虚怕冷人群,皮肤易过敏缩短时间。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

大暑三候

古人将大暑十五天分三候,每一候都精准对应时节气机变化,暗合中医养生规律。一候腐草为萤,大暑湿热蕴积,枯草受潮腐化,夜间萤火虫翩飞其间。古人视萤为阴中蕴阳的生灵,恰如盛夏湿热裹着阳气,也是中医所言“暑湿郁蒸”的具象体现。

二候土润溽暑,此时地气上腾、土壤濡湿,高温叠加潮湿形成典型桑拿天。中医认为“湿为重浊之邪”,这种气候最易困阻脾胃,让人周身困重、倦怠乏力、食欲不振。三候大雨时行,午后雷雨频发,骤雨消解燥热、调和气机,也预示暑气渐收、秋意暗生,天地气机由盛转缓。

暑养渊源

《黄帝内经》有言“夏三月,此谓蕃秀”,大暑作为夏季极盛之时,是暑、湿二邪最猖獗的节点,也是四季养生的关键转折点。中医四季五行中,夏季属火、对应心火,长夏夹湿、对应脾胃。大暑兼具火热与湿浊双重邪气,极易出现“暑湿困脾、心火偏亢、气阴两虚”的问题,这也是夏季乏力、心

烦、腹胀的核心病因。

民间流传一则古老传说,上古之时大暑酷热难耐,百姓饱受暑热疫病困扰,神农感万民疾苦,遍尝百草,发现仙草、荷叶、金银花等清热祛湿草药,教百姓煮水饮用、制作膳食,化解暑毒。后世代代传承,逐渐形成大暑消暑养生的民俗,也奠定了大暑清热、祛湿、健脾的中医养生基调。《续名医类案》记载一则典型暑湿病例:大暑时节,一人久居闷热潮湿居所,突发头痛身热、周身困重、汗出不止。初诊医者误判为单纯风热,误用解表燥热之药,十余日病情未愈,反而愈发疲惫。

后名医复诊,诊其脉象关前濡、关后数,精准判定为大暑专属的“暑湿相搏、湿温初起”之证。先以白虎加人参汤清热益气,再用白虎加苍术汤健脾祛湿,三日便热退身安、诸症皆消。这则医案警示后人,大暑养生切忌单一清热,必须兼顾祛湿健脾、益气生津,方能对症调养。

民俗藏养生

大暑诸多民间习俗,并非单纯节气仪式,皆是古人顺应天时的中医养生之道,民俗与医理浑然一体。饮伏茶是南北通用的传统,伏茶由荷叶、甘草、金银花、淡竹叶等

无处不中医

大暑正值盛夏溽热顶峰,天地间高温高湿,水汽郁积不散,蚊虫滋生、秽浊蒸腾,古时极易引发夏季疫病。南北乡间流传已久的大暑正午烧伏香,并非单纯民俗祭祀,根源是一套完整的中医芳香避秽防疫古法。

烧伏香的习俗最早可追溯至秦汉。古人观察到,暑湿横行之年村落多瘟疫,而常燃香草的人家少有染病,便形成伏天焚药草驱浊的传统。唐宋时民间盛行,每逢大暑正午,农户关门闭户,院中、屋角、粮仓依次焚烧艾草、苍术、菖蒲;宋代医家还将此法记入民间防疫方书,每逢伏日号召城乡统一燃香净宅,成为官方推广的避暑防疫手

段。民间相传,古时山村大暑疫病蔓延,老郎中教百姓正午焚烧三味香草,不出三日村中发热胸闷之人症状大减,此后烧伏香便代代相传,成了大暑必不可少的仪式。

《黄帝内经》提出“治未病”,讲究疫病未发先防护,大暑湿邪、秽毒为主要病邪,湿浊困脾则人头重如裹、胸闷乏力、不思饮食;秽毒侵袭肌肤口鼻,易生疮疹、时疫。艾草、苍术、菖蒲皆属辛温芳香药材,辛能散浊,温可燥湿。焚烧时药气弥散全屋,一方面杀灭蚊虫、抑制环境中秽浊病菌,等同于天然全屋消毒;另一方面香气入脾开窍,疏通被湿邪壅滞的气机,快速缓解暑湿带来的浑身困重、食欲不振。

草药煮制,药性清凉平和,可清热解暑、利水祛湿,刚好化解大暑湿热之邪,是民间最简易的度夏良方。

闽南、岭南大暑吃仙草,仙草性寒味甘,能凉血降火、清利湿热,适配南方闷热气候;北方多地晒伏姜、喝伏羊汤,姜性温、羊肉温补,大暑人体腠理大开、阳气外泄,适量温补可驱散体内暗藏寒湿,规避“夏月伏阴”的隐患。此外,大暑晒药、晒衣物的习俗,利用盛夏烈日暴晒杀菌防潮,亦是中医“辟秽防疫”的古老智慧。

大暑养生

结合古医理与民俗智慧,大暑养生核心可总结为“清暑祛湿、益气健脾、护阴少燥”。饮食上忌生冷寒凉、厚腻辛辣,多食冬瓜、莲子、绿豆、山药等清淡健脾食材,少喝冰饮,避免寒湿伤脾;可适量食用时令鲜果,补津润燥。

起居上顺应昼长夜短,早睡早起、午时小憩,养心安神、补足心气。大暑湿气重,切忌久坐湿地、淋雨贪凉,少吹冷风,防止湿邪侵入经络。运动宜舒缓温和,晨起或傍晚散步、慢跑即可,避免烈日下剧烈运动,防止大汗耗气伤阴。

明清医籍记载,江南水乡大暑潮湿,一户人家阖家头昏腹胀,每日正午燃苍术艾草熏屋,三日后胸闷纳差尽数好转;多地疫病流行时,坚持熏香的宅院病患远少于别家。中医认为口鼻为肺之门户,疫毒多由此侵入,芳香之药能护住肺气屏障,隔绝外界瘴气,从源头阻断时疫传播。

时至如今,许多乡村仍保留大暑烧伏香的习惯。正午阳气最盛,借天地正阳之气搭配药草辛香,燥湿避毒之力倍增。没有繁复仪式,一把晒干的香草,烟火袅袅间,藏着古人顺应时节、防病养生的中医智慧。小小一缕伏香,是流淌在乡土间独有的夏日养生传承。 序言

节气里的中医——大暑正午烧伏香