

末伏调摄 顺天时养元气

8月14日末伏,三伏暑热步入尾声。作为三伏最后一伏,末伏恰逢立秋之后,是盛夏转向初秋的分界关口。民间常言“末伏养不好,秋冬百病扰”,这句流传已久的俗语,恰好与中医四时养生理念相合。暑湿尚未消退,秋燥已然萌发,阳气缓缓收敛,阴气慢慢生长,特殊天时造就独有的养生法则,读懂末伏的中医要义,方能安稳过渡夏秋。



末伏病机:湿燥两邪并存

中医将夏秋之交归为长夏,对应五脏脾脏。整个三伏湿热蒸腾,湿气最易困遏脾阳。古人观察到,进入末伏很多人周身困重、胃口不佳、大便黏滞、终日疲惫,便是湿困脾胃的典型表现。与此同时,立秋之后肺气主事,秋燥悄然初生,口干肤燥、干咳少痰接踵而至。湿热与燥邪并存,成为末伏独有的身体矛盾。《黄帝内经》有言“汗为心之液”,经过一整夏持续出汗,人体津液大量耗散。盛夏之时,肌肤腠理张开,到末伏开始由开转合,此时若依旧暴晒、汗蒸、剧烈运动致使大汗淋漓,极易耗伤气阴,埋下体虚隐患。末伏亦是冬病夏治最后的窗口期。古时医家发现,虚寒咳喘、老寒腿、妇人宫寒一类沉痾,借助伏天剩余阳气温通经络,在末伏进行艾灸、穴位贴敷,能够巩固调理效果,为秋冬抵御寒邪筑牢根基。

饮食养生:清补忌寒凉

末伏饮食遵循少辛增酸、清补和中的原则,不宜贪凉,也不可急于贴秋膘。健脾祛湿可选山药、

莲子、芡实、茯苓,性质平和,长久食用不伤正气;冬瓜、赤小豆、荷叶能够清解剩余暑湿。初秋燥邪来袭,百合、银耳、莲藕、鸭肉可温润养阴。秋气主收敛,酸味能生津固阴,葡萄、乌梅、山楂便是时令佳品。自古以来,医者反复告诫伏末切勿贪食寒凉。冰瓜、冷饮、生冷凉菜持续损伤脾阳,湿寒潜藏体内,等到秋风一至,便容易引发腹泻咳喘。辛辣之物助长燥气,加重咽喉干痛;大量肉食骤然进补,虚弱脾胃难以运化,滋生痰湿;生姜辛散耗阴,也不适宜初秋长期食用。

起居调养:谨防昼夜温差

顺应秋季收敛之气,起居首重早睡早起,尽量夜里十一点前安睡。熬夜耗伤阴液,会加重秋燥与心神不宁。午时心气偏弱,小憩二十至三十分钟,可舒缓秋乏,但切不可卧于风口,防止风邪侵袭。末伏昼夜温差逐渐拉大,白日依旧燥热,早晚凉意初生。古人称夜间冷风为“贼风”,悄悄侵袭肩颈、腹部与膝关节。日常空调温度不宜过低,夜间开窗休息注意避风。每晚以四十摄氏度温水泡脚一刻钟,周身微微发热即可,既能祛湿安神,又不致使津液过度外泄。

运动守则:宜微汗忌暴汗

四时运动各有法度,盛夏宜缓,末伏尤忌暴汗。清晨、傍晚散步、练习八段锦、太极拳最为合适,以身体微微出汗为度,适时停下休养。正午长跑、高强度健身、频繁汗蒸,在古代养生典籍中都属于伏天大忌。大量出汗损耗心气津液,使人疲惫难复。伏末余热最易扰动心神,心火难平则容易烦躁动怒。中医认为心主神明,情绪躁动有碍阳气收纳。闲眠之时放缓呼吸、静心调息,调和心肺气机,也是不费药材的养生良方。

民俗医理:古训顺应天时

诸多末伏民间习俗,内里皆藏中医智慧。民间“末伏清补不贴膘”的说法,正是古人察觉到夏秋之交脾胃偏弱,厚补易生痰湿;不少地域末伏吃鸭肉、饮酸梅汤,兼顾清暑与润燥。古籍留有相关医案,古时每至伏末,医者常会劝导民众远离生冷。常年畏寒之人,抓住末伏窗口期艾灸足三里、肺俞诸穴,以此预防冬日旧疾。代代相传的养生谚语,是先民观察天时、体察身体总结而来的经验。

热搜榜上的中医——网红药贴不能随便贴

无处不中医

近期央视曝光网红三伏贴乱象,大量线上售卖的网红贴仅为日用品、消字号产品,不含规范中药成分,却大肆宣传“治鼻炎、祛湿止痛”,诱导民众自行居家贴敷。时至末伏,暑热渐收,阳气将敛,正是三伏贴“冬病夏治”收官之时,不少人抓紧时机贴敷末伏加强贴。《黄帝内经·素问》说“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”,古人观四时阴阳变化,悟出借盛夏鼎盛阳气驱散沉寒痼疾的思路,形成“冬病夏治”的核心理念。穴位贴敷疗法雏形早在马王

堆《五十二病方》便有记载,历经唐宋天灸疗法发展,清初名医张璐在《张氏医通》完整记录“白芥子涂法”,成为现代三伏贴的古方蓝本。书中记载,用白芥子、细辛、甘遂等辛温药材,三伏天敷于背部穴位,医治冷哮咳喘,十日复贴一次,三贴之后可除病根。相传张璐常年接诊饱受寒喘折磨的病患,冬季汤药艾灸收效有限,偶然发现三伏天时人体毛孔舒展,药性更易渗透经络,遂定下三伏分段贴敷之法,末伏贴用以巩固药力,防止寒邪复聚,这便是末伏加强贴的由来。

古法传承至今,末伏加强贴重在固本锁阳。初伏散表层寒湿,中伏涤脏腑积寒,末伏天地阳气由盛

转收,人体腠理尚未闭合,此时贴敷,能牢牢锁住前两伏调理成效,补足阳气,降低咳喘、关节冷痛入冬复发概率。适合虚寒型过敏性鼻炎、慢性咳喘、骨关节畏寒、平素怕冷易感冒人群。

中医贴敷讲究辨证取穴,绝非人人适用。阴虚火旺人群常有口干、盗汗、反复上火,盲目贴敷极易加重内热;皮肤敏感者使用劣质药贴,极易引发红肿灼伤。

想要贴末伏加强贴,务必前往正规中医院,由医师辨证配穴,切勿网购无资质网红药贴自行操作。贴敷当日忌食生冷、海鲜,避免直吹冷风,一旦皮肤灼热刺痛,应当立刻取下。

序言

扫码阅读



秋冬养阴
立秋饮食
这样吃



入秋按对穴
赶走秋乏秋燥

每期一药

乌梅



乌梅味酸、涩,性平,归肝、脾、肺、大肠经。具有敛肺、涩肠、生津、安蛔之功,常用于肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴、蛔厥腹痛呕吐。本品酸涩收敛,外感咳嗽、体内有实热积滞者不宜服用。日常可泡水、熬制酸梅汤,煎服常用量6至12克,炒炭可止血,外用能治疮疡。

小妙招

末伏白天闷热、早晚渐凉,湿气重、燥气慢慢抬头,防秋老虎、祛湿护脾胃、少贪凉是核心。

适当吃点酸

酸味敛阴生津,乌梅汤、少量葡萄、桃子,减少大量出汗耗伤津液;辛辣重油尽量少,避免上火。

早晚温差,护住三处

早晚气温下降,护住肚脐、脚踝、后颈。

不要整夜吹空调,空调温度建议26℃,避免直吹;入睡最好盖上薄被。

摩腹健脾

睡前顺时针轻揉腹部5分钟,促进消化,改善伏天积食、胀气。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

声明作废

▲姓名:白琳,不慎将车牌号:黑FTF877营运证丢失,营运证号230702000810,声明作废。

▲铁岭鑫鹏程车辆服务有限公司,统一社会信用代码:91211200076263085G,不慎将公章、法人名章、财务专用章丢失,声明作废。

债权债务公告

大庆市肇源县兄弟联排球俱乐部经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230622MJ4574959R,清算组负责人:罗振鑫,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:罗振鑫,联系电话:15846946108,地址:黑龙江省大庆市肇源县松花江社区三街坊源江府邸。业务主管单位:肇源县旅游和体育服务中心,发证机关:肇源县民政局,特此公告。

大庆市肇源县兄弟联排球俱乐部
2026年8月12日

债权债务公告

肇源县未来之星篮球俱乐部经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230622MJY183485B,清算组负责人:刘鹏军,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:刘鹏军,联系电话:15734595888,地址:黑龙江省大庆市肇源县肇源县体育活动中心院内。业务主管单位:肇源县旅游和体育服务中心,发证机关:肇源县民政局,特此公告。

肇源县未来之星篮球俱乐部
2026年8月12日

债权债务公告

肇源县金色晚霞秧歌俱乐部经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230622MJY2561620,清算组负责人:马志国,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:马志国,联系电话:13804642400,地址:黑龙江省大庆市肇源县古城镇仓粮村。业务主管单位:肇源县旅游和体育服务中心,发证机关:肇源县民政局,特此公告。

肇源县金色晚霞秧歌俱乐部
2026年8月12日

债权债务公告

肇源县二站镇秧歌俱乐部经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230622MJ4573040M,清算组负责人:王海春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王海春,联系电话:15845929441,地址:黑龙江省大庆市肇源县二站镇曙光村。业务主管单位:肇源县旅游和体育服务中心,发证机关:肇源县民政局,特此公告。

肇源县二站镇秧歌俱乐部
2026年8月12日

债权债务公告

肇源县门球协会经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230622MJ4573040M,清算组负责人:王海春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王海春,联系电话:15845929441,地址:黑龙江省大庆市肇源县肇源县体育场内。业务主管单位:肇源县旅游和体育服务中心,发证机关:肇源县民政局,特此公告。

肇源县门球协会
2026年8月12日

债权债务公告

肇源县浩德乡润泉赛狗俱乐部经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230622MJ00964432,清算组负责人:迟金权,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:迟金权,联系电话:18944588777,地址:黑龙江省大庆市肇源县浩德乡蒙古风情园。业务主管单位:肇源县旅游和体育服务中心,发证机关:肇源县民政局,特此公告。

肇源县浩德乡润泉赛狗俱乐部
2026年8月12日

债权债务公告

肇源县羽毛球协会经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230622MJY800391U,清算组负责人:聂亚敬,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:聂亚敬,联系电话:13845990456,地址:肇源县境内。业务主管单位:肇源县旅游和体育服务中心,发证机关:肇源县民政局,特此公告。

肇源县羽毛球协会
2026年8月12日

债权债务公告

伊春市中老年模特文化艺术协会经研究决定于2026年8月11日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230700MJY225972C,清算组负责人:李桂华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:李桂华,联系电话:13804850239,地址:伊美区前进办红光社区升辉松韵城。业务主管单位:伊春市文化广电和旅游局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市中老年模特文化艺术协会
2026年8月12日

声明公告
刊登热线
18686716631
13763511313