

处暑敛夏气,秋养顺天时

8月23日处暑。处暑作为夏秋交界的关键节气,是暑气终结、秋燥初生的转折点。此时阳气渐收,阴气渐长,余热未消、燥邪初起,寒热干湿交织。



三候:秋肃万物生

处暑分三候,物候变化暗藏天地阴阳运化之理,与人体气机息息相关。一候鹰乃祭鸟,秋气肃杀,鹰隼捕猎飞鸟,敛食储力,对应人体阳气收摄潜藏;二候天地始肃,秋风送爽,万物褪去繁盛、归于清肃,人体气机亦从夏日的发散疏泄,转为内敛沉静;三候禾乃登,五谷成熟、颗粒归仓,是天地收敛有成的征兆。

从中医视角来看,处暑是“夏热转秋燥”的关键节点。夏季心火旺盛、汗液外泄,易耗气伤津,初秋燥邪顺势侵袭人体,最易伤肺,引发口干、干咳、肤燥、心烦等不适,这也是夏秋之交呼吸道、情志问题频发的核心原因。

民俗:俗韵藏医理

民间诸多处暑习俗,并非单纯的节庆仪式,皆暗藏千年养生智慧,代代相传、润物无声。民间素有“处暑送鸭,无病各家”的俗语,这一食俗源自古代民间医事典故。古时夏秋交替之时,温燥邪气盛行,百姓多患肺热咳嗽、燥热烦渴之症,乡间医者见水鸭性凉味甘,能滋阴养胃、清解余暑、润燥生津,便劝导民众处暑食鸭,

以此缓解暑燥之症,久而久之形成民俗。

除此之外,处暑饮酸梅汤、食秋梨的习俗,契合中医“秋增酸、减辛温”的养生准则。酸味收敛肺气、固护津液,可弥补夏季津液耗损,避免秋燥伤阴。同时,处暑郊外迎秋、缓步出游的习俗,也遵循秋日收敛之性,可疏解秋悲情志、舒展气机,防止情志郁结伤肺,完美印证中医“天人相应”的理念。

古案:辨证养秋身

古代医籍中,留存诸多处暑时节的辨证施治案例,可为当代养生提供借鉴。清代《类证治裁》记载一则经典医案:患者夏月贪凉,耗伤脾胃之气,处暑时节遇温燥之气侵袭,出现口干干呕、干咳少痰、神疲乏力、形体消瘦等症状。医者辨证为肺胃阴伤、余热未清,未用大寒清热之药,亦未盲目温补,仅以麦冬、百合、石斛、生地等甘凉清润之品,滋养肺胃、清透余燥,数剂而愈。

此案点明处暑养生核心:夏秋之交,虚实夹杂、燥热并存。此时切忌两大误区,一是贪凉饮冷、过度疏风,损伤脾胃阳气;二是过早厚补、辛辣进补,助长秋燥内热。养生需清润兼顾、平和调护,顺应气机收敛之势。

养生:顺时调身心

结合古训与时节特点,处暑养生以“敛阳气、清余燥、护肺阴、调情志”为核心。起居上遵循“早睡早起”,早睡助阳气收敛,早起顺应秋气清肃,早晚温差渐大,需及时添衣,杜绝露脐贪凉,防范风寒入体。

饮食上坚持清润温和,多食百合、银耳、秋梨、山药、莲藕等润燥养阴食材,少食烧烤、辛辣、烈酒,避免燥火内生,同时少吃生冷寒凉,守护脾胃运化功能。情志上静心敛神、平和心境,秋气主肃降,易生悲忧之情,需避免情绪低落、躁动易怒,防止忧伤肺气、气机郁滞。

运动宜舒缓有度,以散步、慢跑、太极等轻缓运动为主,微微出汗即可,切勿剧烈运动、大汗淋漓,避免耗伤阴津、外泄阳气,违背秋日收敛之道。

暑尽秋来,四时有序。处暑养生,不求繁复进补、刻意调理,贵在顺应天时、顺势而为。读懂节气的阴阳变化,遵从古医的养生智慧,微调起居、饮食与情志,便可安稳度过夏秋交替之时,固本培元,为秋冬健康筑牢根基。

扫码阅读



初秋润燥
食养有方



处暑按对穴
润燥解乏
睡得香

每期一药

玉竹



玉竹,味甘,性微寒,归肺、胃经,功效养阴润燥、生津止渴。常用于肺胃阴伤引发的燥热干咳、咽喉干渴、内热消渴。本品滋阴而不敛邪,亦适宜阴虚外感。药材以色黄白、半透明、肉厚质润为佳。脾胃虚寒、大便溏稀者慎用,日常可配伍沙参、麦冬煲汤调养,常用剂量6~12克。

小妙招

扩胸开肺导引

站立,双手平举如飞鸟展翅,缓慢向外扩胸吸气;收回含胸缓缓呼气,重复20次。疏通肺之气机,缓解秋乏、胸口闷胀。

叩齿咽津

静坐闭目,上下牙齿轻叩36次,待口中津液慢慢滋生,分三次缓缓咽下,意送丹田。专治处暑口咽干燥、皮肤发干,属于“内生津液防秋燥”。

干浴法

双手搓热,自上而下轻擦全身:先擦手臂、胸腹,再擦后背、双腿。无需借助精油药物,依靠摩擦疏通皮部经络,调和卫气。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

无处不中医

《月令七十二候集解》言:“处,止也,暑气至此而止矣。”处暑来临,暑热将要退场,却常有“秋老虎”盘旋不去,昼间闷热、早晚生凉,暑湿未消,秋燥已起。民间煎暑药习俗,便诞生于夏秋交替的特殊天时。

煎暑药之风兴盛于唐代。彼时市井医家观察到,百姓经过整夏耗散,体内积留暑火湿气,骤然遇凉极易咳嗽、困乏。每到处暑前后,人家或是上山采撷青草,或是前往药铺配药,以砂锅慢煎药茶,全家分饮,意在清扫长夏遗留的暑邪,平稳过渡至秋季,民间俗称“入秋吃苦,百病少出”。

乡间流传一则古老传说。古时南方连年夏秋疫病频发,暑热裹挟

湿气,许多人胸闷身倦、久咳不愈。一位老郎中随处暑时节进山采药,搭配淡竹叶、金银花、甘草煎水,分送给乡民。饮用之后,燥热渐消,不适慢慢平复。人们感念其恩德,便定下规矩,每年处暑煎制暑药,代代相传。这则故事,也折射出农耕时代,草药便是普通人抵御时令病的良方。

从中医视角来看,煎暑药紧扣天人相应之理。盛夏暑邪有两大特点:暑性升散,易耗气伤津;暑多夹湿,阻滞脾胃气机。待到处暑,阳气渐收,阴气初生,体内残留的暑湿难以随汗液散出,再叠加初生秋燥,形成“余热夹燥”的格局。此时不可盲目进补,亦不能单用大寒之药。清代医家叶天士在医案中提及,夏秋之交调护,宜轻清

清暑、兼以润燥,用药切忌峻猛,重在疏泄余热、顾护津液。

旧时一则民间医案颇有启发。一人整个夏天常饮冷饮,处暑之后周身困重、口干心烦、食欲不佳,诊为暑湿内蕴、津气受损。医师不投重剂,开具简易药茶方,以荷叶、冬瓜皮清暑祛湿,麦冬、玉竹润燥生津,文火煎汤代水。连饮数日,烦闷消退,脾胃渐和。此方正是煎暑药的典型思路:清而不寒,润而不腻,缓缓疏解伏藏在体内的暑气。

煎暑药,煎的不单是草木汤药,更是时节转换的仪式。砂锅清水,武火煮沸,文火慢熬,草本清香缓缓漫满庭院。一碗温饮,驱散残暑郁火,调和体内阴阳。 序言

止嗽方

配方:川贝母15克、核桃仁30克、蜂蜜50克。
用法:共捣成膏,每日早晚各服10克,温水送服。
主治:顽固性干咳、久咳伤肺。
禁忌:痰湿咳嗽忌用。

胃痛三仙饮

配方:高良姜10克、香附15克、红糖20克。
用法:水煎15分钟,趁热顿服。
主治:寒性胃痛、脘腹胀满。
古籍依据:《良方集腋》载“良姜配香附,名良附丸,专治心口痛”。

失眠引火汤

配方:熟地30克、巴戟天15克、茯苓15克、麦冬15克、五味子6克。
用法:水煎服,每日1剂。
主治:阴虚火旺型失眠。
禁忌:湿热体质慎用。

拔毒生肌膏

配方:蜈蚣3条、全蝎5克、血竭10克、凡士林100克。
制法:前两味焙干研末,加血竭混匀,入凡士林烱化。

用法:外敷疮疡处,每日换药1次。

主治:久溃不愈的慢性溃疡。

古籍印证:《疡科纲要》载蜈蚣“善走窜,内而脏腑,外而经络,凡气血凝聚之处皆能开之”。

外痔熏洗方

配方:芒硝30克、马齿苋50克、五倍子15克。
用法:水煎后先熏后洗,每日2次。
主治:外痔肿痛、肛门瘙痒。
禁忌:内痔出血期慎用。