

# 大暑养生：消暑化湿解冬病

7月22日是大暑，大暑节气是一年中最热的时候，在此时养生应从哪些方面入手呢？

**多饮暖水益消暑**  
夏季养生，水也是人体内十分重要、不可缺少的健身益寿之物。传统消暑的养生方法十分推崇饮用白开水。需要提醒的是，为了解渴有人一次性饮水过多，殊不知这样会增加心脏负担，使血液浓度快速下降，甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以，炎热季节，渴极了应先喝少量的水，停一会儿再喝。

**芳香植物 消暑化湿**  
大暑正值“中伏”前后，是一年中暑气温最高的时候。老人、儿童、体虚气弱者往往难以抵御酷暑，而导致中暑等问题发生，出现头晕、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗等症状。  
要化解这些症状，最好的方法是合理安排工作，注意劳逸结合；避免在烈日下暴晒；注意室内降温；保证充足的睡眠；讲究饮食卫生，多吃一些冬瓜、薏米、茯苓、

山药等熬的粥或煮汤。  
如果已经感觉到头晕了，也可以用芳香型植物来缓解头晕。如新鲜的藿香叶、薄荷叶、佩兰等，可用来煮汤或熬粥。因为新鲜藿香叶的主要功效是芳香化浊、祛暑解表；薄荷的主要功效是疏散风热，利咽透疹，舒肝泻热，可以起到较好的效果。

**趁暑化湿解冬病**  
大暑是全年温度最高，阳气最盛的时节，在养生保健中常有“冬病夏治”的说法，故对于那些每逢冬季发作的慢性疾病是最佳的治疗时机，在夏季养生中尤其应该细心调养，重点防治。  
专家认为，暑天阳气旺盛，治病就是通过艾灸等方式利用补充阳气来达到疗养效果。通常情况下，那些冬天容易患的疾病也就是阳虚症的疾病是可以冬病夏治的。比如患慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿等阳虚症疾病的患者可以利用好大暑这个时节治疗。若是一些体质热的慢性病人就不适合用这种方式来治疗了。

**药食同粥 补气清暑**  
大暑气候炎热，可以用粥来滋补身体。李时珍认为，“粥与肠胃相得，最为饮食之妙”。医学界公认，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。粥是在相对温度较低、时间较长的情况下熬出来的，可减少对蛋白质、脂肪的分解破坏和维生素的流失，并使一些矿物质能够溶于汤中，使粥更具营养价值。

在大暑节气，典型的“度暑粥”可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥，这些食材都具有补气清暑、健脾养胃的功效。  
药粥则对老人、儿童、脾胃功能虚弱者均适宜。大暑喝粥，可以放一些拇指淮山、茯苓等药材，祛湿效果会更好。

**消暑切莫动“肝火”**  
另外，大暑时节高温酷热，人们易动“肝火”，经常会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等问题，也被称为“情绪中暑”。“情绪中暑”对夏日养生和身心健康

危害很大，特别是老人、体弱者，由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至还会引发猝死。

专家提醒，有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪，应尽量做到“心静自然凉”。

**“桑拿天”健身宜散步**  
大暑时节天气往往闷热、潮湿，人体感觉热，但即使大汗淋漓也不能解热，很容易中暑。因此大暑养生首先要避免“桑拿天”，闷热天气尽量少出门、少活动，即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来，应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。

此外，专家还强调，三伏天里有慢性病史的病人特别是中老年人发生心、脑血管意外的可能性远远大于年轻人，因此中老年人在盛夏高温中健身要避免体力消耗过大的运动项目，比如快跑、器械运动等。

（据凤凰中医）

## 藿香正气水只解“阴暑”

生活中，不少人认为藿香正气水是解暑特效药，其实，这是一个误区。中暑有“阴暑”和“阳暑”之分，一般我们把高温下人扛不住的情况叫阳暑。这时人会发烧、出汗、乏力，首选方法是补充水分。但此时如喝上一瓶藿香正气水就是“火上浇油”。

藿香正气水由藿香、白芷、紫苏、生姜等构成，属温热性，拿它来解阳暑只会加重病情。其实藿香正气水只对阴暑有效，也就是对“乘凉饮冷太过”导致的“外感风寒、内伤湿冷”更有效。因此，当有头痛、发热无汗、胸闷恶心等阴暑症状时，喝藿香正气水、紫苏水甚至是生姜水都挺管用。

热伤风患者要谨慎选择藿香正气水，因为热伤风分“热邪”、“寒邪”所致，而藿香正气水是“热药”，性偏热，有的热伤风患者服用后可能导致嗓子不舒服甚至咽喉肿胀甚至化脓。由于患者不好自行分辨热伤风是“热邪”还是“寒邪”导致，因此最好遵医嘱。

（杨润华 南京市中西医结合医院急诊科副主任医师）

## 绿豆的好处在豆皮

绿豆是中国人的传统夏季保健食品，都知道它能够清热解毒，防暑降压。但是，在烹调绿豆的时候，很多人会把绿豆的皮扔掉；制作绿豆粉丝和豆沙的时候，传统上不仅弃去豆皮，而且会把煮豆的水也一起扔掉。其实，绿豆的真正好处，就在于它的皮。

研究发现，绿豆当中的大部分活性成分都在绿豆皮里，两瓣子叶当中的主要成分是蛋白质和淀粉。绿豆皮里面含有大量的抗氧化成分，如类黄酮、单宁、皂甙等。里面还有生物碱、豆固醇、香豆素、强心甙，以及大量的膳食纤维等。

最新研究证明，给大鼠使用绿豆皮提取物，可以明显提高它们在高温环境运动后机体的抗氧化能力，也就是说，能够减轻酷热下活动对身体健康的损害程度。而且研究还发现，在受到高温之后再用绿豆皮提取物，要比高温处理之前效果好。这暗示，在夏天炎热天气里喝绿豆汤是非常好的避暑措施。同时，体外研究还发现，绿豆中的活性物质能够抑制多种癌细胞的生长。

由于绿豆的防暑活性成分可能主要以多酚类抗氧化物质为主，保持它们的活性，对于绿豆的防暑功效十分重要。绿豆中的多酚类物质容易氧化，在绿豆汤和绿豆粥的煮制过程当中，会逐渐从绿色变成红色。故而，在煮制中应当盖上锅盖，尽量减少与氧气的接触面积。同时，煮制时间也应当注意。不妨把煮沸 10 分钟之内的汤取出单独饮用，因为此时豆汤颜色为碧绿色，溶出的物质主要是豆皮中的活性成分，而且氧化程度最低，清热能力最强。取出这些汤之后，再加沸水继续煮制，直到把豆粒煮烂食用即可。

另一个重要的问题，是煮绿豆汤的时候不要加入碱。绿豆富含 B 族维生素，它是绿豆解暑特性的一个重要组成部分，能够弥补出汗时的营养损失。碱会严重破坏多种 B 族维生素。同时，绿豆中的类黄酮抗氧化成分也会因为加入碱而损失，结构变化，颜色转为黄色。故而，煮绿豆粥最好不要加碱。如果希望把粥煮得黏一些，可以考虑加入少量燕麦片或糯米来“增稠”。

绿豆皮中的类黄酮，和金属离子作用之后，可能形成颜色较深的复合物。例如，绿豆汤加上蜂蜜，会产生发黑的颜色，正是这样的道理。这种反应虽然没有毒性物质产生，却可能会干扰绿豆的抗氧化作用，也妨碍金属离子的吸收。故而，煮绿豆汤时，用铁锅最不合适，而用砂锅最为理想。

（范志红 中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授）



## 何谓冬病夏治三伏补

所谓三伏补，是夏季三伏时节，根据气候特点和人体情况，选用对证中药汤剂调整人体脏腑功能的方法。一般每天 3 次，每次 20~30 毫升。

头伏时，可服用和卫温肺汤，平日反复感冒、咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病反复发作者适用。卫气是机体抵御外邪的第一道防线，若在三伏初，运用调和营卫、温肺阳之剂和卫温肺汤，将大大提高人体免疫力。

中伏时，可服用化湿温胃汤，它可温中散寒、补气健脾、化湿和胃，达到调和脾胃的目的。一年中的春、夏、长夏、秋、冬四季，分别对应人体的肝、心、脾、肺、肾。脾胃属水谷运化之脏，与一年中气温最高、雨水最足的长夏相应，很多人因此胃胀不适、食欲不佳，故应加强脾胃运化，加强营养。

末伏时，可服用补阳温肾汤，可温补肾阳、填精益髓，达到保元阳、固根本的目的。肾阳为人体阳气之根本，起着温煦作用。肾阳（气）虚衰，则推动无力，若不及时护卫，到了秋冬季节，各种疼痛性疾病和呼吸系统疾病就会复发或加剧。

针对平素易感冒、多汗、反复呼吸道感染或哮喘反复发作、过敏性体质的儿童，可服补肺健脾饮。针对长期厌食、身体消瘦、发育迟缓、面色萎黄、贫血头晕、大便溏稀等脾虚的儿童，则推荐服用健脾化积汤。

（李晓屏 湖南中医药大学附一医院）  
（编者注：本文所提到的方剂，均为中医成方，感兴趣的读者如果想了解上述方剂的组成，在电脑上百度一下就可以。）

## 夏季药浴正当时

药浴法是中医外治法之一，早在《黄帝内经》中就有“其有邪者，渍形以为汗”，清朝外治大家吴尚先在《外治医说》中将药浴细分为洗、沐、浴、浸、浇、喷等，认为内、外、妇、儿、五官科之疾，皆可用此法。药浴作用机理为药物作用于全身肌表、局部、患处，并经吸收，循行经络血脉，内达脏腑，由表及里，因而产生效应。药浴洗浴，可起到疏通经络、活血化淤、驱风散寒、清热解毒、消肿止痛、调整阴阳、协调脏腑、通行气血、濡养全身等功效。

炎炎盛夏，暑气逼人，痛痛快快地洗个澡，顿感神清气爽。如能在水中加一些药物，不但让人更觉浑身凉爽，还能健身美容、消暑祛热。但在中药浴的过程中应注意以下几个问题。

**对证选用** 药浴用药与内服药一样，亦需遵循处方原则，辨病辨证选药。煎药和洗浴的具体方法也有讲究：将药物粉碎后用纱布包好（或直接把药物放在锅内加水煎取亦可）。制作时，加清水适量，浸泡 20 分钟，然后再煮 30 分钟，将药液倒进盆内，待温度适度时即可洗浴。

**温度适宜** 泡浴前必须先淋浴洁身，

以保持药池的卫生。浴后应立即用温清水冲洗干净。一般而言，热水药浴（39℃~45℃）适用于风湿性关节炎、风湿性肌痛、类风湿性关节炎、各种骨折后遗症、肥胖及银屑病等；神经过度兴奋、失眠、一般疼痛、消化不良等患者适宜的药浴温度以相当于或稍低于体温为宜；25℃~33℃适用于急性扭挫伤。药浴时，室温不应低于 20℃，局部药浴时，应注意全身保暖，夏季应避免风，预防感冒。

**方法得当** 在洗浴中，其方法有先熏后浴之熏洗法，也有边缘边浴之擦浴法。初浴时，水位宜在心脏以下，约 3~5 分钟身体适应后，再慢慢泡至肩部；洗浴时间不可太长，尤其是全身热水浴。由于汗出过多，体液丢失量大；皮肤血管充分扩张，体表血流量增多，造成头部缺血而发生眩晕或晕厥。一旦发生晕厥，应及时扶出浴盆，平卧在休息床上，同时给患者喝些白开水或糖水，补充体液与能量；或用冷水洗脚，使下肢血管收缩，头部供血充足。

因人而宜 患有严重心衰、肺功能不全、心肌梗死、冠心病、主动脉瘤、动脉硬化、高血压等患者和老年人及儿童慎于

39℃以上的药浴，应以接近体温的药液沐浴，并有家人或医护人员陪护，且沐浴时间不宜过长。妊娠及经期不宜泡药浴，尤其不宜盆浴及坐浴。

**因时制宜** 饭前、饭后半小时不宜全身药浴。饭前药浴，由于肠胃空虚，洗浴时出汗过多，易造成虚脱。饭后立即药浴，可造成胃肠或内脏血液减少，血液趋向体表，不利消化，可引起胃肠不适，甚至恶心呕吐。临睡前不宜进行全身热水药浴，以免兴奋，影响睡眠。

**几种家庭常用保健药浴方：**  
**护肤美容方** 绿豆、百合片各 10 克，滑石、白附子、白芷、白檀香、松香各 30 克。研末入汤温浴，可使容颜白润细腻。

**健发美容方** 零陵香 30 克，玫瑰花、辛夷各 15 克，细辛、公丁香、山奈各 10 克，白芷 90 克，檀香 20 克，甘草 12 克。共研细末，用苏合油 10 克拌匀入汤浴头，可预防脱发和白发，使秀发常年乌黑亮泽。

**延年保健浴** 用适量枸杞子煎汤浴身，可令人皮肤光泽，百病不生，延年益寿。

（祝建材 山东中医药高等专科学校）