

大暑中医养生：顺应天时，呵护身心

大暑，二十四节气之一，是一年中最热的时期，标志着我国大部分地区进入炎热季节。此时，骄阳似火，热浪滚滚，仿佛要将世间万物都吞噬殆尽。然而，在这炽热得令人窒息的环境中，却蕴含着中医养生的智慧与奥秘。



一、大暑养生原则：顺应天时，调整身心

中医认为，人应顺应天地自然的变化规律，才能保持健康。大暑时节，阳气旺盛，万物生长，人体也应顺应这一趋势，调整身心状态。

1. 调整作息时间：大暑时节，昼长夜短，应尽量保证充足的睡眠时间。避免熬夜，早睡早起，有助于身体的自我修复和养生。

2. 保持心情愉悦：炎热的天气容易让人烦躁不安，此时

应学会调整心态，保持乐观向上的情绪。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来舒缓压力，愉悦心情。

3. 适当运动锻炼：适当的运动有助于增强体质，提高免疫力。在大暑时节，可选择清晨或傍晚进行散步、慢跑、太极拳等轻度运动，避免剧烈运动导致中暑。



二、饮食调养：清热解暑，健脾养胃

俗话说“冷在三九，热在中伏”，大暑一般处在三伏里的中伏阶段，因此大暑是一年当中最热的阶段。高温和潮湿是大暑时节的主要气候特点，注意防暑降温刻不容缓。

推荐食材三要素



一要：姜

中医认为姜味辛，性微温，有开脾健胃、止呕解毒等功效；而姜皮味辛，性凉，具有行水、消肿的作用。因此，有“留姜皮则凉，去姜皮则热”之说。



二要：莴笋

中医认为莴笋味甘、苦，性凉，入肠、胃二经，具有利五脏、通经脉、清胃热、清热利尿的功效。可用于小便不利、尿血、乳汁不通等症。西方医学认为，莴笋含钾量较高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。



三要：猕猴桃

猕猴桃也称猕猴桃梨、藤梨、奇异果等，可入药，同时因其维生素 C 含量在水果中名列前茅，被誉为“维 C 之王”。中医认为，猕猴桃味甘、酸，性寒，入脾、胃二经，可用于烦热、消渴、黄疸、痔疮等。

三、穴位按摩：缓解疲劳，强身健体

在大暑时节，通过按摩一些特定的穴位，可以起到缓解疲劳、强身健体的作用。

大暑时节可以按揉这三个穴位。

极泉穴位于腋窝顶点，腋动脉搏动处，是心经的重要穴位，可以去心脏的火毒，常常去按揉，可调理睡眠和改善心脏不舒服。



曲池穴位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点，大肠经的湿浊之气聚集于此，可以调理气血，能够改善肠胃不通、腹泻等症状。



腿窝的中心点上，这里有个穴位叫委中穴，走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿通道，而委中穴是这个通

道上的排污口，如果这里不通畅，湿气排不出去，可能会导致关节炎、腰痛等疾病的发生。



四、中药调理：因人而异，辨证施治

中药调理是中医养生的重要手段之一。在大暑时节，可根据个人体质和症状选择适当的中药进行调理。

冬病夏治

1. 清热解暑药：如金银花、连翘、荷叶等。这些药物具有清热解毒、消暑解渴的功效，适用于因炎热天气引起的发

热、口渴等症状。

2. 健脾养胃药：如党参、黄芪、白术等。这些药物具有益气健脾、和胃消食的功效，适用于因饮食不当引起的消化不良、食欲不振等症状。

3. 滋阴润肺药：如沙参、麦冬、百合等。这些药物具有滋阴润肺、养阴生津的功效，适用于因炎热天气引起的口干舌燥、咽喉不适等症状。



大暑时节虽然炎热难耐，但只要我们顺应天时、调整身心、合理饮食、适当运动、穴位按摩以及中药调理等方面进行养生，就能有效缓解夏季的不适感，保持身体健康。在这炽热的大暑时节，让我们携手共渡难关，用中医的智慧呵护我们的身心健康。愿每一个人都能在这个夏天里找到属于自己的清凉时光！