

中医消暑：安然度“三伏”，蓄力待秋凉

7月20日，一年中最炎热潮湿的三伏天来了。持续的高温酷暑不仅令人烦闷乏力，更消耗人体津气，从而诱发中暑、胃肠不适、心脑血管疾病等。如何借助中医智慧安然度夏？今天我们就一起来了解一下。

识“暑邪”：暑热的中医理解

- 暑热耗气伤津：高温使人腠理开泄，汗出过多，导致人体“气随津脱”，出现乏力、口渴、心悸。
 - 暑湿困阻中焦：潮湿闷热天气影响脾胃运化，引发食欲不振、腹胀、大便黏腻。
 - 阳气外浮内虚：体表阳气旺盛，内脏反而虚寒，过度贪凉易致“上热下寒”体质。
- 《黄帝内经》记载：“先夏至日者为病温，后夏至日者为病暑。”暑病来势急骤，防胜于治。

避暑有道：食疗解暑三选择

1.茶饮

经典解暑茶



乌梅荷叶饮：乌梅生津止渴、敛肺涩肠，搭配荷叶、山楂、陈皮、甘草、玫瑰茄等药材，可酸甘化阴，开胃消食，有效补充因出汗过多流失的津液。

金银花菊花茶：金银花清热解毒，疏散风热，菊花清肝明目、清热解毒，可添加甘草调和药性、增加甜度，适合轻微上火、口干、目赤的人群。

薄荷绿茶或荷叶茶：薄荷辛凉解表、清利头目，绿茶生津止渴、清热解暑，荷叶清暑利湿、升发清阳。这两种茶适合头昏脑涨、口中黏腻、有轻微暑湿症状者。

健脾祛湿茶

陈皮茯苓茶：陈皮理气健脾、燥湿化痰，茯苓健脾、利水渗湿，适合脾虚湿困、食欲不振、身体困重、大便黏腻者。

赤小豆薏米茶：赤小豆、薏米利水消肿、健脾祛湿，适合湿热较重、水肿、小便不利者。

五指毛桃土茯苓茶：五指毛桃健脾补肺、行气利湿，土茯苓解毒除湿。该茶具有独特的椰香味，祛湿不伤正，适合湿热体质或脾虚湿盛者。

本版组稿 郑伟元



归元灸。

2.应季水果

西瓜：清热解暑、除烦止渴、利尿，是夏季解暑佳品。但性寒，脾胃虚寒者不宜多食，尤其避免食用冰镇西瓜。

甜瓜（香瓜）：清热解渴利尿，寒性低于西瓜。

桃子：性味甘温，补气养血不上火，含铁量高。

葡萄：能利小便，祛湿热，富含抗氧化物质。

龙眼：性温，是“补阳果”，可补气血、益心脾、安神。

椰子：能泻火益元，清暑解渴。

莲蓬：清热解毒，补钾补钙。

山竹：清热消暑，有“水果皇后”美称。

三伏天食用水果要遵循“辨证施食”原则，兼顾养生与避害。

3.药膳

绿豆百合汤：绿豆+鲜百合或干百合。百合润肺止咳、清心安神，适合暑热心烦、睡眠不安者。

绿豆薏仁汤：绿豆+薏仁（炒制）。健脾祛湿，适合湿热并重者。

绿豆陈皮汤：绿豆+陈皮（少量）。陈皮理气健脾，能缓解绿豆的寒凉之性，防止伤脾胃，尤其适合脾胃虚弱者。

三豆饮：绿豆+赤小豆+黑豆。绿豆清热解毒，赤小豆利水消肿，黑豆补肾滋阴、健脾利湿。三者搭配清热不伤阴，利湿不伤肾。

“冬病夏治”：虚寒体质“养阳黄金期”

虚寒体质者务必把握三伏天“养阳黄金期”，利用外界阳气最盛之时，内服温阳散寒的药物，外治疏通经络、扶助阳气，预防或减轻冬季好发的虚寒性疾病（如老慢支、哮喘、鼻炎、关节炎、感冒、慢性腹泻等）。

1.食疗

姜枣茶：生姜3薄片+红枣3枚（掰开），可加少量红糖，煮水，7时~9时饮用。适合长期待在空调房、喜食冷饮导致脾胃虚寒、手脚不温的人群。

肉汤（清炖）：“伏羊一碗汤，不用开药方”。羊肉温中补虚、益气助阳，三伏天少量食用能温补阳气、祛除体内寒气，体质实热、阴虚火旺、严重外感者忌食。

艾叶煮鸡蛋：艾叶温经、散寒、止痛，将鸡蛋与艾叶同煮，吃鸡蛋喝少量汤（味道较苦），适合女性调理虚寒体质。

2.外治疗法（需专业人员辨证操作）

三伏贴（天灸）：最广为人知的“冬病夏治”方法。在特定穴位（如肺俞、脾俞、肾俞、大椎、天突等）贴敷药膏，借助三伏天的阳气激发经络、温煦脏腑，主要针对呼吸系统疾病、虚寒性疾病。

艾灸：点燃艾条熏灸特定穴位（如足三里、关元、神阙、命门等），温通经络、扶阳固本，适合阳虚、寒湿体质者。

督脉灸（火龙灸）：在背部督脉上铺姜、艾绒，进行大面积灸疗，温补督脉阳气。

拔罐及刮痧：拔罐偏温通，刮痧偏清泻。可疏通经络、祛除暑湿邪气，适合受暑湿后身体困重酸痛者。体质虚弱者慎用或手法宜轻。

三伏天养生总原则

1.清暑勿忘养阳；2.祛湿健脾是关键；3.颐护津液；4.因人制宜；5.外避暑邪。

若想安然度过三伏天，人们既要避热，也要珍惜光能。草茶绿豆是“凉扇”，温阳药膳是“暖玉”，水果是“甘泉”，只要人们顺应天时调理，就能为秋冬安康打好基础。

（周口市中医院 高军丽）

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供