

# 养生小妙方对付夏季病

## 1 服金银花

热伤风

热伤风是夏季人们常见的一种感冒类型，由风热之邪气侵袭人体所致，症状有发热、鼻塞、流涕、头痛等。此处介绍两味中药偏方：

1.金银花芦根茶。金银花 30 克，芦根 30 克，竹叶 15 克，薄荷 10 克。4 剂水煎服，每日 3 次，每日 1 剂，服用前可以加少许白糖调味。

方中金银花是清热解毒的良药。性甘，寒气芳香，甘寒清热而不伤胃，芳香透达又可祛邪。金银花既能宣散风热，又善清解血毒，常用于各种热性病。芦根善清热生津、除烦、利尿，主治热病烦渴、肺热咳嗽、肺痈吐脓等。竹叶可以清热除烦、生津利尿，主治热病烦渴、小儿惊风、咳逆吐衄、面赤、小便短赤、口糜舌疮。薄荷气味芳香，可以疏散风热，清利头目，疏肝行气。常用于外感风热，头痛等病。

上药合用，金银花可以清热，芦根、竹叶生津除烦，薄荷疏风散热，辅以白糖调味，对热伤风有很好的作用。

2.金银花山楂汤。金银花 30 克，焦山楂 20 克，蜂蜜 100 克。将金银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约 5~10 分钟后，将药液滤入碗内。再加水煎熬 10 分钟，后滤出药液，将两次药液合并，放入蜂蜜搅匀，可随时饮用。

本方也用到清热解毒的金银花，方中山楂酸、甘、微温，归脾、胃、肝经，可以消食健胃，行气散瘀。蜂蜜可以养脾气，除心烦，疗口疮，明耳目。

此方适用于热伤风伴有阴虚者。有糖尿病患者去蜂蜜，加焦麦芽 30 克。热伤风后，还可以用清凉油、风油精在风池、太阳穴等部位进行点揉，可以起到一定缓解作用。



《黄帝内经》中描述夏季特点：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实。”意思是，夏天是大地万物繁荣秀丽的季节，此时，气候炎热而生机旺盛，人体新陈代谢加快，阳气外发，伏阴在内，气血运行也相应旺盛起来。《理虚元鉴》里指出：“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿。”

我们在紧张而忙碌生活的同时，还应顺应大自然“春生、夏长、秋收、冬藏”的节奏，合理地调理身体。针对夏季常见的热伤风、中暑、心烦失眠、急性胃肠炎等不适，为大家推荐几个养生小妙方，不妨一试。



## 2 喝麦冬酸枣茶

心烦

夏天属火，火气通于心，火性为阳，阳主动。加之心为火脏，两火相逢，所以心神易受扰动而不安，出现心神不宁，引起心烦，睡眠不实。

可食用麦冬酸枣茶。取麦冬和酸枣各 30 克，冰糖适量，将麦冬和酸枣入水，大火煮沸后转小火煮 15 分钟，加冰糖煮至融化即可代茶饮。麦冬微苦，归心、肺、胃经，养阴生津，润肺清心，用于肺燥干咳、虚癆咳嗽、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴。酸枣在中医典籍《神农本草经》中记载，酸枣可以“安五脏，轻身延年”。它有很大的药用价值，可起到养肝、宁心、安神、敛汗的作用，常用于治疗神经衰弱、心烦失眠、多梦、盗汗等疾病，同时，又能达到一定的滋补强壮效果。酸枣仁也是治疗失眠的常用药。针对夏季失眠，还可以常练习握固的姿势，《诸病源候论》记载：“两手各自以四指把手拇指。”此姿势可安神，对改善睡眠有一定好处。

## 3 常备薄荷叶

中暑

天热容易造成中暑，当出现疲倦无力、不欲饮食、头晕等表现时，则属于轻度中暑，可以按照下面的方法调理。

1.薄荷藿香饮。藿香叶、香薷叶、薄荷叶各 10 克，加水淹没为度，煎开即可，煎时加盖。

方中藿香辛，微温。归脾、胃、肺经。可以芳香化浊，和中止呕，发表解暑。常用于暑湿表证、胸闷不舒等症，是解暑化湿的良药。香薷入肺、胃经。发汗解表，化湿和中，利水消肿。《本经逢原》载：“香薷，先升后降，故热服能发散暑邪，冷饮则解热利小便，治水甚捷。”薄荷味辛、性凉，可疏散风热，清利头目，疏肝行气。常用于外感风热、头痛、咽喉肿痛等。

上三味药同用，既能解暑化湿，又能芳香通窍，对中暑导致的头痛头晕、无力、胸闷不适都有很好的缓解作用。

2.薄荷粳米粥。新鲜薄荷 30 克，大米 60 克，冰糖 20 克。先将薄荷加水煎汤，待其冷却。再用大米煮粥，快熟时加入冰糖、薄荷汤，再煮一二沸即可。每日两次。

方中粳米能补脾、养胃。粳米粥具有补脾、和胃、清肺的功能。冰糖味甘、性平、无毒，归肺、脾经，可以补中益气，和胃润肺，止咳化痰。三物合用，可以在芳香解暑化湿的同时，固护脾胃，补充因为大量出汗而丢失的营养物质。与上方相比，本方适用于中暑胃肠不适、食欲下降为主要症状者。

夏季调养要做到神清气和，胸怀宽阔，使心神得养。锻炼最好选在清晨或傍晚天气凉爽时，到公园、河岸或室内，选择合适的项目锻炼，如慢跑、散步等。

## 4 巧用大蒜

肠胃炎

夏季是肠胃炎的高发季节，病人一般会以腹痛、呕吐、腹泻为主，腹泻一日数次或十数次。多是由于食用生冷食物造成的。需要注意腹泻后应多补充水分，吃冷饮也要节制。

可食用大蒜配面汤。取紫皮蒜 1~2 枚，将蒜捣成泥，用稀面汤和匀，服用后卧床休息。

《随息居饮食谱》中记载，大蒜“生者辛热，熟者甘温，除寒湿，辟阴邪，下气暖中，消谷化肉，破恶血，攻冷积。治暴泻腹痛，辟秽解毒，消痞杀虫。外灸痈疽，行水止衄”。

现代研究认为，大蒜具有很好的杀菌作用，辅以稀面汤助饮，可以保护胃气。

(代金剛)

