



北京时间7月22日15时44分迎大暑

# 大暑节气养生——“冬病夏治”好时节

□晚报记者 马学博  
通讯员 师敏

“小暑大暑,上蒸下煮”。北京时间7月22日15时44分将迎来今年的大暑节气,大暑时节,正值中伏前后,天气进入了一年中最炎热的时期。大家要当心身体和情绪“中暑”,在这个全年最热的时节里,我们来听一听中医专家的养生建议。



滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)皮肤性病科主任 高佩华

大家都知道中医是农耕生产方式基础上形成的医学体系,中医在诊疗疾病时有一个“三因制宜”的原则,其中的“因时制宜”就是根据季节气候的变化而制定适宜的保养身体及治病方法的原则。

大暑是一年中最阳光最猛烈、最炎热、雨水最多的节气,“湿热交蒸”在此时达到顶点。充足的日照、丰沛的雨水均有利于农作物的生长,各类动植物在此期间

也成长最快。

“人以天地之气生,四时之法成。”人生活在大自然中,生命活动与四时的变化息息相关。大暑时节人体的各器官机能也处于相对最旺盛的时期,此时,若顺应自然规律生活就有利于身体的健康及疾病的康复。

例如,有的疾病在大暑时节治疗会取得事半功倍的疗效,特别是在冬季(或者是遇寒)易发或加重的疾

病,可采用“冬病夏治”的方法,譬如:痲病(老年慢性支气管炎)、寒痹(类似于现代医学的关节炎),大暑时节用“三伏贴”等方法治疗,可以明显减轻冬季时的症状,甚至可以痊愈;皮肤病中的银屑病也有冬重夏轻的现象,在此建议银屑病患者抓住大暑节气治疗,可获得好的疗效。

然而,如果违背了自然规律就有可能伤害身体。罹患疾病,例如大暑时节保养

不当则容易发生“痲子”、“湿疹”、“日光性皮炎”、“虫咬性皮炎”、“癣”等多种皮肤病。

所以,在大暑时节建议大家要避免长时间的阳光直晒,保持生活及工作环境清凉干爽,衣被要勤洗勤换,饮食宜清淡,保证充足的饮水,适度午休。

最后,再和大家分享一个谚语:冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。



大暑,是二十四节气中的第十二个节气,也是夏季最后一个节气。斗指未,太阳黄经为120度,于公历7月22日-24日交节。“暑”是炎热的意思,大暑,指炎热之极。大暑相对小暑,更加炎热,是一年中阳光最猛烈、最炎热的节气,“湿热交蒸”在此时到达顶点。大暑气候特征:高温酷热、雷暴、台风频繁。

大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中最热的时段。今年的中伏从7月25日开始至8月13日结束,共计20天。大暑时节阳光猛烈、高温潮湿多雨,虽不免有湿热难熬之苦,却十分有利于农作物成长,农作物在此期间成长最快。

自古以来,民间有大暑三伏天饮凉茶(伏茶)的习俗;伏茶顾名思义,是三伏天饮的茶,这种由中草药煮成的茶水有清凉祛暑的作用。此外,还有烧伏香、晒伏姜等习俗。“大暑”是一年中天气最热、湿气最重的时节,此时养生保健的重点是“防暑”和“祛湿”。 (科普中国)

## >>>推荐一个夏季饮料:酸梅陈皮饮

生津止渴,醒脾开胃。适合汗多口渴,食欲不振之人。

酸梅汤说得上是中国最古老的传统饮料之一。

商周期间,先祖们用梅子提取酸味作为饮料,及至清乾隆时期,清宫御茶坊研改出现如今我们常喝的酸梅汤配方:

去油解腻的乌梅  
化痰散瘀的桂花  
益气中性的甘草  
开胃消积的山楂  
理气祛湿的陈皮  
清心润肺的冰糖  
一并熬制,谓之“土贡梅煎”。

一杯下肚,酸味入肝,可以平降肝火,促进脾胃消化。

《道咸以来朝野杂记》就这样记载:北京夏季凉饮,以酸梅汤为佳品。系以乌梅和冰糖水熬成,外用冰围之,久而自凉,不伤人,且祛暑也。

[食材]

山楂(10克)



乌梅(10克)



甘草(10克)



陈皮(3克)



[做法]

一起放入锅内,加水适量,大火煮开小火续煮30分钟,加入冰糖,再煮5分钟即可。

### 医生提醒:并非适合所有人饮用

市面上销售的酸梅汤多为成品汤剂,适合大多数人的体质和口味。但酸梅汤毕竟是药,大家在饮用时需要格外注意是否对症,以及自身身体状况是否适合饮用。

胃溃疡及慢性胃病患者慎用;糖尿病患者及高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性疾病严重患者应在医师指导下用药;儿童、妇女、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下用药。

以下几类人群,不建议饮用酸梅汤:

1.胃酸分泌过多的人如胃溃疡、反酸的胃病患者以及脾胃虚弱,不建议饮用。

2.大便干结的患者不适合饮用,乌梅会起

到“收敛”作用,加重“涩肠”。

3.寒湿体质的人要少喝,对于寒湿体质的人而言,服用乌梅超过一定量可导致便秘、腹泻。

4.儿童要少喝,因为儿童的胃黏膜结构比较薄弱,抵抗不了酸性物质的长时间侵蚀,容易引发胃和十二指肠溃疡。

5.糖尿病人群尽量不要服用,酸梅汤一般是用白糖或冰糖熬制出来的,含糖量较高。

6.对于感冒患者来说,不适合饮用酸梅汤。酸梅汤可能会影响身体排汗并妨碍感冒发汗药物发挥作用,延缓感冒康复。