

冬病夏治：伏天养生的中医智慧

■ 上海市中医文献馆 霍永芳主任

2025 年的伏天即将来临,今年的伏天是从七月二十日开始,即夏至以后的第三个庚日。初伏时长 10 天,至七月二十九日结束;中伏从七月三十日至八月八日,时长 10 天;末伏从八月九日至八月十八日,为期 10 天。这一时节正是开展“冬病夏治”的黄金时期,而这一疗法蕴含着深厚的中医养生智慧。

“冬病夏治”是中医治未病思想的经典实践,其核心在于“天人相应”。三伏天是一年中阳气最旺之时,人体阳气也随之达到顶峰,毛孔开张、腠理疏松,肺脏气血尤为充沛。此时在穴位上进行药物敷贴,有利于药物渗透吸收。借助自然界旺盛的阳气,通过温通阳气、散寒祛邪、活血通络等调理措施,既能增强机体抵御病邪的能力,又有助于去除体内阴寒病邪,从而达到预防冬季易发疾病或避免加重疾病的目的。实现顺应天时、“春夏养阳”的养生理念。这也是冬病夏治的核心精髓。

冬病夏治的适用范畴与人群

冬季易发病或易加重的疾病,多因体质虚寒、阳气不足所致,夏季便是调理这类虚寒病症的黄金时期。此时人体积累的寒湿痰浊排出量比其他季节更大,补阳气能让祛寒湿的效果更佳。

亚健康:免疫力低下、亚健康状况偏颇体质、畏寒怕冷、痛症以及慢性疾病的调理。

呼吸系统疾病:哮喘缓解期,慢性阻塞性肺炎稳定期、慢性肺源性心脏病稳定期、慢性咳嗽、平时容易反复感冒、慢性肺间质性疾病等。

心血管疾病:像冠心病、心绞痛、慢性心衰、心脏病、肺心病,高脂血病以及心阳

不足气虚血瘀等引起的心慌心悸等症状。

消化系统疾病:像胃部冷痛、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性结肠炎、慢性腹泻、厌食,慢性胆道疾病等脾胃虚寒的疾病。

风湿性疾病:像痛风性关节炎、产后风、素体阳虚畏寒等虚寒体质人群。

泌尿系统疾病:神疲乏力、腰膝酸痛、畏寒肢冷、夜尿频多、下肢浮肿、动则气短、齿松发脱、耳聋耳鸣、失眠健忘、性欲减退、遗精早泄、少精等。

妇产科疾病:像痛经、月经不调、产后头痛、坐月伤风等。

小儿疾病:像体寒易感、哮喘、支气管炎、消化不良、厌食及生长缓慢等。

冬病夏治的多重益处

解暑祛湿驱寒。夏季不少人怕热,实则是体内寒湿气重。中医认为“有寒必有火,有火必有寒”,像妇科炎症、咽喉炎、鼻炎等各类炎症,根本调理方法是驱寒除湿,而非一味降火消炎,否则会导致火越降越旺,炎越消越多。

补元气升阳气。阳气充足者夏季不怕热,能吹凉风、吹空调、吃冷饮,冬季不怕冷,且活力、精力、耐力强,抗压力、抗打击力也强,这才是真正健康的体征。在冬病夏治过程中,借助夏

季阳气的助力,能更好地激发和补充人体元气,使身体充满活力。

祛邪养生,延年益寿。寒是万病之根、之母,病是万病之首,火是万病之华。在阳气最旺的夏季敷贴,可祛邪固本、充养元气。《扁鹊心书》强调,“保命之法,灼艾第一,丹药第二,附子第三”,通过在夏季合理运用艾灸等冬病夏治手段,能够培补元气,达到“正气存内,邪不可干”的效果,实现祛邪养生、延年益寿的目的。

修身养性。从情志角度看,脾气不好、易生气、胆小、计较、嫉妒、自私自利、烦躁不安等,以及慢性病、疑难病、长期依赖药物、身体莫名不舒服等,多由风寒暑湿燥火等邪气所致。冬病夏治时,人体阳气散发,邪气被天地和体内双重阳气驱逐,血液变得清爽,身体轻松,心胸逐渐开阔,病痛解除,理解力增强,智慧提升,身心趋向宁静。

冬病夏治的注意事项

“冬病夏治”有明确的适应症与禁忌范围。阴虚火旺体质者,常见五心烦热、舌红少苔,若强行施治易助热伤阴;严重心肺功能不全、皮肤过敏或有破溃者也需慎用。在临床实践中,配合饮食调理,如夏季忌食生冷,以及起居调摄,保证午睡、避免贪凉等,更能提升疗效。

吸烟正夺走男性魅力

■ 曾国珍

吸烟对颜值的打击可不小,牙齿变黄、皮肤长细纹、黑眼圈挂脸上,还让你老得快。而且,吸烟对男士们的肌肉、骨骼和发量也有不好的影响哦。

吸烟能让肌肉缩水,血液和营养物质到肌肉的路途会变得艰难,肌肉萎缩和骨质流失的风险就上去了。而且,因为一氧化碳和氧气抢地盘,血氧含量下降,呼吸困难和耗氧量增加,体能和肌肉耐力就跟着下降了。

吸烟还会让毛囊受伤,导致头发掉得厉害,发质也变差。烟草里的坏东西会破坏血液里的酶,让血液质量下降,毛囊吸收不到足够的养分。尼古丁还会直接攻击毛囊,引起血液循环问题和头皮供血不足,头皮问题就来了。

有人说电子烟可以作为卷烟的替代品,有助于逐步减少吸烟量。这个说法,也不靠谱。电子烟里也有尼古丁和其他可能有害的成分,对健康同样是个威



胁。戒烟的方法有很多,比如减少抽烟数、心理辅导、集体戒烟和针灸疗法等等。找到适合自己的方法,再加上坚定的决心,这才是戒烟成功的关键。

保持健康的生活方式,对戒烟也有帮助。锻炼身体、合理饮食和规律作息,这些都能帮你缓解压力和焦虑。有氧运动,比如跑步、游泳或者骑自行车,能让你的心肺功能变强,心情也跟着变好。

戒烟遇到困难时,可以找戒烟门诊帮忙。戒烟门诊提供全方位的服务,包括身体检查、药物治疗、行为和心理干预等,帮助吸烟者了解抽烟的危害,激发戒烟的意愿,制定个性化的戒烟方案,并给予支持。

一颗荔枝三把火 荔枝壳煮水竟然是“下火良方”

近期《长安的荔枝》剧集热播,让本就是夏季水果界“顶流”的荔枝再添一把火。荔枝虽然鲜美可口,但吃多了会咽喉痛、口渴、上火。

广州本地流行一句俗语“一颗荔枝三把火”,为什么吃荔枝会上火?广东省名中医、广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟在接受人民日报健康客户端记者采访时表示,由于荔枝生长在岭南地域,赤色属于火性,性温。荔枝是温热性水果,火热体质、阴虚内热体质或者痰湿体质的人,多食更容易生内热,导致口干、咽痛等“上火”症状。

吴伟表示,尽管吃荔枝容易上火,但并不是每个人都会表现出上火反应。对于大多数人来说,适量食用,每次不超过 300 克,大概是 8-10 颗。此外还要均衡饮食、寒温并用,坚持多喝开水,多吃新鲜蔬果可以饮用夏桑菊冲剂、王老吉凉茶,也可以冲泡金银花、胖大海或菊花茶饮用,能起到一定的降火作用。

近期网上热传,荔枝上火,但荔枝壳煮水却是下火良方。吴伟表示,荔枝壳下火的说法源于中医“原汤化原食”的理论和现代药理学研究,荔枝壳性凉、味苦,可清热降火

和利湿解毒,通过“以寒制热”中和果肉的温性。从现代药理看,荔枝壳含黄酮类(槲皮素、芦丁)、皂苷、多糖等物质,具有抗氧化、抗炎作用,能调节体内氧化应激反应,减轻炎症引起的“燥火”。

“荔枝壳煮水代茶饮可以促进消化液分泌,改善糖代谢紊乱,预防‘荔枝病’,并通过利尿加速湿热排出。”吴伟提到,对于大多数出现轻微上火症状(如口干、喉咙肿痛)的普通人来说,吃果肉,用荔枝壳煮水“下火”是可行的,但体质虚寒者可能会加重寒症,不建议孕妇以及哺乳期女性食用,也不推荐长期大量食用荔枝壳“下火”。

用来煮水的荔枝壳要选当季成熟、无霉斑的,洗净晒干后再下水。每次用约 5-6 个壳加水 500 毫升煮 10 分钟,饭后温饮,每周食用要少于 3 次。吴伟表示,吃荔枝时搭配绿茶、绿豆海带汤等凉性食物,盛产荔枝之岭南,荔枝上市季节家家户户煲鲜冬瓜、生地黄猪脊骨汤,可助解荔枝“火”,滋阴清火。吴伟还提醒道,荔枝要在饭后 30 分钟食用,以减少对胃刺激。荔枝之甜,含的主要是果糖而不是葡萄糖,糖尿病“糖友”可适量食之,1-3 颗没有问题。(来源:《健康时报》)