

# 夏季養生 tips

王慧斌

天地萬物都順應“春生、夏長、秋收、冬藏”的變化規律。夏天草木茂盛鬱鬱蔥蔥，天地萬物由“華”轉“實”，人若能順應這股“長”之夏氣，好好“養長”，順應天地，對養生也有很大幫助。

## 一、起居宜“夜臥早起”

夏天日出早，因此可以順應天時略早起，略晚睡，但也不應該超過晚上 11 點。此外起居方面還要注意：

1、注意室內的溫度、濕度：室內外的溫差不宜過大，以不超過 5°C (9°F) 為好，室內溫度不低於 25°C (77°F)，相對濕度 50%-70% 為佳。開空調的房間要經常通風，不要長期關閉，入睡後，

最好關閉空調。若在室內感覺涼意時，一定要站起來活動四肢和軀體，以加速血液循環，患有冠心病、高血壓、動脈硬化等慢性疾病的人，尤其是老年人和關節病變的患者，不要長期呆在冷氣環境裏。

2、保持床鋪整潔：夏天炎熱，易滋生細菌，保持床鋪整潔可使人有良好的睡眠環境及好的睡眠心情。若汗水浸濕枕頭需要及時洗淨晾曬，以免產生汗臭黴臭味，對健康不利。較熱的地方可以選擇涼席，但要注意常清潔避免蟲害。

3、午睡：因為夏天白晝長，中午比春天時更困乏些，因此夏天適宜午睡，有助於恢復體力。對一些晚上睡眠不夠好的人，適時的午睡可以作為一種補償。但午睡時間不要過長，最好在 1 個小時左右。有打坐習慣的也可以以此代替午睡。

## 二、飲食勿貪涼

夏天氣候炎熱，可以多吃瓜類和蔬菜，因為夏季丟失的水分多，須及時補充。蔬菜中的水分，是經過多層生物膜過濾的天然、潔淨、營養且具有生物活性的水。瓜類含水量都在 90%以上，而且具有降低血壓、保護血管的作用。另外，瓜類和蔬菜有利於生津止渴，除煩解暑，清熱瀉火，排毒通便。但注意瓜類除南瓜性較平外，其餘如苦瓜、絲瓜、黃瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等均屬涼性；蕃茄、芹菜、生菜等也屬於涼性。因此要依據各人體質權衡，不宜過食生冷食物，反而容易傷害脾胃。夏季人體陽氣在外，陰氣內伏，脾胃氣弱，胃液分泌相對減少，消化功能低下，因此不宜暴飲暴食，尤其是飲食生冷，更是難以消化。古話“冬吃蘿蔔，夏吃薑”說明越是夏天，越要少吃生冷，反倒可能需

要吃些生薑暖胃補氣。而新鮮嫩薑恰好在 6 月上市，也說明自然的規律。

此外，夏季飲食可以考慮補充以下幾種：

1、健脾除濕類。夏天濕邪也重，加上脾胃功能較差，人們常感覺胃口不好，容易腹瀉，出現舌苔白膩等症狀，所以應常服健脾利濕之物。可以選擇如藿香、蓮子、佩蘭等。

2、清熱消暑類。夏季暑熱邪盛，人體心火較旺，可以選擇具有清熱解毒清心火作用的食物或藥物，如綠豆、菊花、薄荷、金銀花、連翹、荷葉等來祛暑。

3、補養肺腎類。中醫認為，根據五行規律，夏天心火旺而肺金、腎水虛衰，要注意補養肺腎之陰。可選用枸杞子、生地、百合、桑葚以及酸收肺氣藥，如五味子等，可防出汗太過，耗傷津氣。

另外，大汗之後不要多食冷飲，尤其是某些慢性病患者，吃冷飲更要有所選擇。如冠心病、哮喘、慢性氣管炎，不宜吃冰凍食品；胃潰瘍、胃酸過多的，不宜多用含酸味的冷飲；糖尿病，不應用含糖的飲料。還要注意，喝飲料不能代替飲水，解暑還是茶水為好，溫熱茶水是夏季較理想的飲料。

### 三、適度運動，避免中暑

夏季毛孔腠理大開，正該順應天地，“使氣得瀉”，把體內的陰寒濕毒污濁之氣，通過流汗排出體外，因此不必怕動怕流汗，應“無厭於日”。但夏季人體能量消耗很大，運動時更要控制好強度。尤其要注意避開正午時的烈日，防止中暑。現代人到夏天常常吹空調吃冷飲，不想動彈，非但不能排汗排毒，還給陰氣大開方便之門，趁毛孔大開而長驅直入，對養生不利。

### 四、情緒調攝“使志無怒”

夏季五行屬火，五臟中對應心，自然環境熱，體內也更容易上火發脾氣，因此夏季精神調攝方面，要保持愉快而穩定的情緒，切忌大悲大喜，以免以熱助熱，火上加油，所謂“心靜自然涼”，以達到養心的目的。

### 五、冬病夏治

所謂冬病夏治，即利用夏天自然界的充盛陽氣，用內服中藥或配合針灸等外治方法治療一些冬天好發的疾病，例如“三伏灸”即是在三伏天用溫熱藥性的藥膏貼在穴位上治療或預防一些虛寒性的病症，包括哮喘、慢性支氣管炎、鼻炎，慢性腹瀉及虛寒性胃痛，風濕性、類風濕性、外傷性的關節疼痛及肢體麻木等。