

# 三伏天咋过？市中医院中医综合特色病区主任应海舟——消暑防病中医有“凉”方

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

昨天上午，舟山市中医院针灸科门诊，市民王女士半掩着脸，声音里带着一丝焦急：“应主任，您快看看，这半边脸怎么就不听使唤了？”她懊恼地回忆着前一晚贪凉，空调直吹入睡的经历。

入夏以来，该门诊接诊的面瘫患者数量悄然攀升。舟山市中医院针灸科、中医综合特色病区主任应海舟熟练地捻起一根细长的银针，解释道：“骤冷骤热，人体腠理不固，风寒之邪乘虚侵袭面部经络，气血阻滞，肌肉便失了约束。”他指尖轻点王女士耳后的翳风穴，“暑热外蒸，腠理大开，此时最忌贪凉猛吹。”

盛夏到来，如何科学运用中医智慧防暑养生，守护一夏安康？应海舟带来了他的“清凉锦囊”。



## 夏季养生要养阳护阳

“中医养生，首重‘顺应天时’。”应海舟铺开诊台上的经络图，指尖划过一条条脉络，“夏三月，天地气交，万物华实。此时自然界的阳气鼎盛，人体阳气也浮跃于外。”他特别强调，夏季养生核心在于“养阳护阳”。这看似矛盾，实则蕴含大智慧。

“许多人误以为防暑就是拼命降温，过度依赖冷气冷饮，实则在损耗宝贵的阳气。”应海舟解释，如同树木在盛夏时节枝繁叶茂，其能量却深深扎根于土壤。人体亦然，夏季体表虽热，内脏尤其脾胃反而相对虚寒。过度贪凉使寒邪直中体内，极易损伤脾胃，导致腹泻、腹痛、食欲不振，这正给“冬病”埋下了伏笔。而夏季充沛的阳气，恰是温煦脏腑、驱散体内陈寒痼冷的黄金时机，这也就是“冬病夏治”的根基。

同时，夏季与“心”相应。“心火当令，易扰心神。”应海舟轻按自己腕部的神门穴，“清心养心是另一要务。心静，则热自消，神自安。避免情绪剧烈波动，大喜大悲皆能耗伤心气。”

## 夏天要适当吃点“苦”

应海舟建议市民，夏天可以常备几样应季饮品：温热的菊花茶、微酸的乌梅汤、煮到豆皮微绽的绿豆汤，“暑热耗气伤津，饮食调养，既要清热防暑，更要顾护脾胃，这才是根本。”

“苦味食物是天然的‘清心剂’。苦瓜、苦菊、莲子心可少量食用，清心火、解烦热。”应海舟提醒，脾胃虚寒者苦味不宜过重。甘凉生津的西瓜、冬瓜、丝瓜、绿豆、百合、银耳，则是补充津液的主力军。“汗出过多时，酸味食物如乌梅、山楂、柠檬泡水，能‘收敛’汗液，防止津气耗散太快。”他建议，绿豆汤煮到豆皮刚裂开时饮用，解暑力最佳而不伤脾。

谈及夏季最大饮食误区，应海舟语气严肃起来：“冰淇淋、冰镇饮料、生鱼片，入口一时爽，脾胃却‘遭殃’！寒邪直中，脾阳受损，腹泻、腹胀、纳差、腹痛随之而来。”舟山气候潮湿，他推荐红豆薏米

粥、山药茯苓汤，健运脾胃，化解湿浊。

“温热的绿茶、菊花茶，解渴又不会闭阻毛孔。”应海舟表示，“含糖饮料易生痰湿、内热，不如一碗清香的小米粥、荷叶粥，清淡易消化，才是暑天脾胃的‘舒适区’。”他随手递来一杯温茶，“及时补充温水或温茶，小口慢饮，远胜冰水刺激。”

## 起居有常，动静合宜

“起居调摄，核心是‘顺昼夜、避暑湿’。”应海舟推开诊室窗户，清晨湿润的空气涌入。

“跟着太阳走。”应海舟指着窗外，“夏季昼长，可稍晚睡，但是不能超过23点，一定要早起，以应阳气升发。”同时，应海舟认为，夏天要养成午睡的习惯，午间15~30分钟的“子午觉”至关重要，能快速恢复精力，避免午后烦热困倦。

夏天还要防风寒与暑湿。空调的“双刃剑”效应让应海舟深感忧虑：“空调温度别低于26℃，出风口一定不能直吹头面、颈背、膝盖。睡觉时，薄被务必盖好腰腹，此处是元气所在，最怕风寒湿邪偷袭。”他指着诊室里的艾灸盒，“雨天潮湿，可用除湿机，或请专业人士艾灸足三里、丰隆穴，温阳化湿。”另外，衣着选择宽松透气的棉麻材质，利于汗液蒸发。

高温天气，很多人怕出汗，长时间处于静坐状态。应海舟表示，实际上，夏天早晚天气凉爽时，也需要进行适宜运动，以保持正常新陈代谢和增强心肺功能。“‘汗为心之液’，大汗淋漓最耗心气。”应海舟建议，市民可以选择清晨或傍晚散步、打太极拳、八段锦等舒缓运动。

他还叮嘱：“运动后，待汗自然收一收，用温热毛巾擦身，切莫贪凉猛冲冷水澡，寒湿会趁机‘锁’闭毛孔。”突遇冷水很容易感冒，冷水还可能刺激心脏血管突然收缩，同时伴随血压波动，诱发心梗。建议进入房间后，先休息一会，等汗干了再冲凉。

在情志方面，心静自然凉，绝非虚言。应海舟说：“夏季心火易旺，人常烦躁易怒。怒伤肝，过喜也伤心。试试静坐观呼吸、听听舒缓古琴、写几笔书法，让心绪沉淀下来。”

## 夏日养生清单

应海舟列出一份夏季健康“行为清单”。

### 中医劝你夏天“少做”这些事：

**贪恋“透心凉”** 过度依赖空调不出汗会阻碍气血流通，猛灌冰镇饮品会直伤脾胃，把冰西瓜、冷饮当饭吃会重伤脾胃，滋生湿浊。

**盲目“灭火泻热”** 不分体质自行服用黄连、黄芩等苦寒药物或凉茶，体质虚寒者尤忌，如同雪上加霜，更损阳气。

**烈日下“勇猛”运动** 正午时分进行剧烈运动，如踢足球、快跑，极易引发中暑，急剧耗伤气阴。

**汗出当风，骤遇寒凉** 满身大汗时立即进入强冷空调房或冲冷水澡，风寒湿邪最易趁虚直入，轻则感冒，重则诱发面瘫、心血管疾病。

**情绪“过山车”** 放任烦躁易怒或狂喜无度，大悲大喜皆能耗伤心神。

### 中医劝你夏天“多做”这些事：

**科学晒背** 近几年晒背在网络上格外流行。后背属阳，督脉总督一身阳气。选择清晨6~7点或傍晚4~6点阳光温和时，裸露背部晒15~20分钟，感觉温热舒适即可。此法能鼓舞振奋体内阳气，驱散深伏寒湿，尤其适合平素怕冷、冬季易咳嗽关节痛者。紫外线过敏、高血压控制不佳、孕妇及极度虚弱者慎行或禁行，晒后需避冷风冷饮，及时补充温水。

**温饮生津常相伴** 家中常备常温或微温的酸梅汤、绿豆汤、菊花枸杞茶、淡竹叶茶等生津解暑饮品。

**保持身心“通透”** 室内定时开窗通风换气，即使开空调，早晚也需通风；衣着宽松透气吸汗；保持豁达平和心境，学会给情绪“降温”。

**把握“冬病夏治”良机** 三伏天，可以在专业中医师辨证指导下，通过艾灸、穴位贴敷等方式，温补阳气、驱散寒饮，为防治冬季易发的哮喘、慢支、鼻炎、关节炎、老胃病等打下坚实基础。

### 应海舟推荐了几个夏天适合自己日常按一按的穴位——

**养心安心** 内关穴（腕横纹上2寸，两筋之间），按揉或温和艾灸，能宁心安神，缓解心烦、心悸、晕车不适。神门穴（腕横纹小指侧凹陷处），睡前揉按几分钟，助你安然入梦。

**健脾祛湿** 足三里（外膝眼下四横指），拍打或艾灸能强健脾胃，预防夏季常见腹泻。阴陵泉（小腿内侧膝下凹陷处），常按揉可缓解湿气困重、双腿酸沉。