

三伏养生：热养黄金期 健康正当时



晒背不晒头，否则容易感到头晕甚至中暑。

1 调阳气 以热制热 驱寒防病

“伏”在古籍中指夏天阴气将起，迫于残阳而未生，阴伏藏于阳下。利用夏日阳气升发的特点，《黄帝内经》强调夏季防寒护阳的重要性，有时比防暑更为重要。洪如龙解释，这是因为人体出汗多，毛孔开泄散热，身体阳气也向外扩散，体内阳气容易出现虚耗。人体就像地窖或者水井，夏天的体内温度要比冬天低，形成“外

热内寒”的特殊状态。

现代生活习惯，不少人过度依赖空调、贪食冷饮、穿着单薄等，使寒邪更容易乘虚而入。潘文谦指出，这些行为可能导致一系列健康问题：从表浅的风寒感冒，到深层的脾胃虚寒，表现为畏寒乏力、食欲减退、腹胀腹泻等症状。因此，夏季需要通过养阳祛寒来治已病、防未病，适当通过内服补阳食物或外用辛温通阳来调整人体阴阳。

不过，“以热制热”并非追求高温，而是通过一些比较温和的方式，促进身体的血液循环，加强新陈代谢，驱除人体阴寒、寒湿的旧疾，预防秋冬由于天气寒冷而诱发疾病。



温热的茶能刺激毛细血管舒张，促进汗腺分泌，有利于散热降温。

2 晒背部 天灸滋养 疏通经络

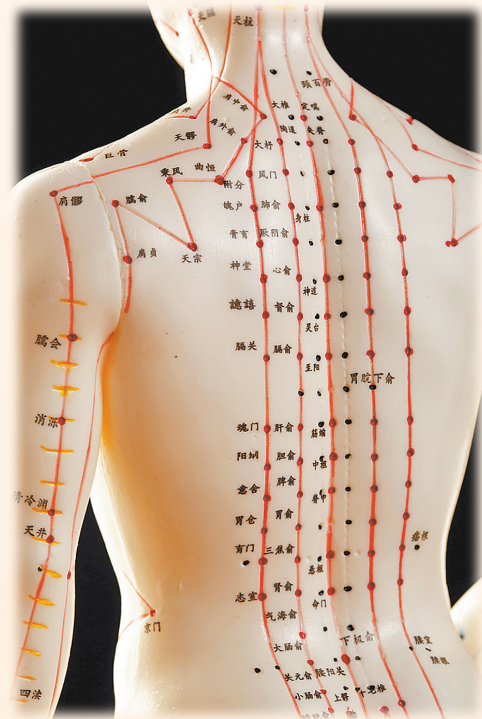
万物生长靠太阳，太阳是阳气的来源。孙思邈认为，太阳能温通百脉，效果好比天然艾灸，太阳真火能够灌注五脏六腑，祛除身体里的阴寒。三伏天，身体筋脉舒张开了，正好是疏通经络、促进气血流通的黄金期。

洪如龙介绍，中医将晒太阳称为“天灸”，而其中最简单、最原始、最有效的驱寒古方是晒背。“背为阳，腹为阴”，中医认为，背部是人体阳气最盛的地方，既是抵御外邪侵袭的屏障，也是身体的承重梁。人体背部分布人体两条重要的经络——

一条是督脉，总领一身阳气。督脉位于脊背正中，又称“阳脉之海”，主掌全身阳气的运行。经常刺激督脉，可以帮助畅通经络，激活阳气。

另一条是足太阳膀胱经，这是人体最大的排毒通道。膀胱经位于督脉旁开1.5寸的位置，是人体循行最长的经络，循于阳位，也是与脏腑联系最为密切的经络，从上到下分布着12对五脏六腑背俞穴。五脏六腑之气血，皆输注于膀胱经的背俞穴。膀胱经淤堵，脏腑废物毒素排不出去，易引发疾病。

俗话说：“夏天开背，人活百岁。”晒背能养阳气、养脏腑、养气血。保养好背部，人体可滋生源源不断的能量。



晒背有“四讲究”

潘文谦指出，三伏天晒背是很有讲究的，光着膀子暴晒很容易晒伤。晒背有“四讲究”，以下是具体建议——

●部位：尾椎骨处有八髎穴，是调节人一身气血的总开关。潘文谦说，晒到八髎穴能由外而内调理胞宫、冲脉、任脉和督脉。脾胃比较虚寒的可晒肚脐；平时关节冷痛的可晒关节。需要注意的是，头部要避免暴晒，以防头晕、中暑。

●地点：首选户外，可以带着孩子一起去公园、草坪，或者周末的时候去郊区。不想去那么远，家里也可以。穿着背心在阳台上就可以接受阳光的滋养了。

●时间：早晚的时候，太阳比较温和，紫外线较弱。潘文谦建议，如果天气比较热，早上9点以前或下午4—5点的时段比较合适。虽说12点阳气最旺，但暑邪过盛，容易中暑。

●时长：晒背时间不宜过长，每天15—40分钟，微微出汗即可。寒湿较重者可适当延长，但若感到头晕不适，应立即停止。晒后需补充水分，避免

大汗淋漓。

是否适合晒背因人而异

晒背虽好，但也不是所有人都适合晒。洪如龙指出，有四类人群特别适合晒背：阳气虚弱、寒邪重、手脚冰凉、怕冷、舌苔白腻者；常年久坐、缺乏运动、少见阳光者；性格内向、情绪低落者；身体湿气重、脾胃虚弱、关节疼痛或鼻炎患者。

不适合晒背的人群包括：阴虚内热、容易上火者；舌苔黄腻，容易长痘者；身体虚弱、容易头晕者；对紫外线敏感者。

洪如龙建议，晒背后可以找个没有太阳的地方散散步，避免立即进入空调房，以免受寒邪或风邪入侵。



使用温热的药物敷贴，有助于人体阳气的提升。



“三伏贴”针对不同年龄群体选用不同的药物，以强化针对性和适应性。

5 养日常 热养妙招 内外兼修

除了这些方法外，日常生活中还有不少“以热制热”的养生妙招。

●温水洗澡：夏天用与体温相近的水温（约35℃—37℃）洗澡，可适度刺激皮肤血管扩张，有利于机体散发热量。避免冷水洗澡、擦汗。

●热茶散热：茶叶中的茶碱成分有利尿作用，能促进人体新陈代谢，带走身体热量。

热茶能刺激毛细血管舒张，使毛孔张开，促进汗腺分泌，有利于散热降温。

●温性调料：夏季适量食用生姜有助于温中散寒，肉桂、茴香等温性调味料，可稍微多放一点。羊肉、牛肉等热性的肉类也可以温阳散寒，不过有牙痛等上火症状以及体质偏热的人忌食。

●热粥养胃：夏季湿暑交加，常让人没有食欲，这时可以自制养生热粥，解暑生津，调养脾胃。如薏苡仁红豆粥、百合莲子粥、绿豆荷叶粥等。

●适度运动：夏天运动可加速身体新陈代谢，加强热适应，提高调节体温能力。但不要选择太阳最毒时段，以免大汗淋漓伤气血。一般建议在早上选择慢跑、打太极等较缓和运动方式。

●艾草泡脚：夏天，阳气聚集于体表，脏腑反而寒凉。睡前可用40℃艾草水泡脚15分钟，微微出汗，就像是用绳索将“游离”的阳气拉回体内，有效缓解手脚冰凉、肠胃虚寒等症。

4 灸穴位 温阳驱寒 精准调理

艾灸本身就具有温阳散寒、祛除伏邪、疏通经络、调和气血、除湿排浊等功效。在夏季阳气旺盛时进行调理，可事半功倍地祛除体内沉积的寒气，改善因寒湿而导致的怕冷、手脚冰凉、关节疼痛、腹胀腹泻消化不良等脾阳不足之症状。

破肺部寒毒：艾灸大椎穴肺俞穴

洪如龙指出，肺主气，开窍于鼻，如果肺部受到寒邪侵袭，导致卫气不固，鼻窍不利，就会流清涕、咳嗽咳喘、多汗、容易感冒、手脚冰凉、怕冷、痰色白清稀。初伏是排肺寒的关键期，可以缓解冬天可能出现的各种呼吸道疾病。

破肺部虚寒，可以选择艾灸大椎穴、肺俞穴。

大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷处，称为“诸阳之会”，能振奋阳气、散寒解表、提升免疫力，常用于外感风寒、发热头痛及阳气不足的调理。

肺俞穴位于背部第3胸椎棘突下旁开1.5寸，是肺脏之气输注于背部的特定穴位。可宣通肺气、止咳平喘、驱散肺寒，改善肺系功能。

对于体质虚寒，有鼻炎、爱感冒的小朋友，三伏天坚持艾灸，可以排寒驱风，像打开冰箱一样，让身体的寒风、冷汗冒出来。

破脾胃寒毒：艾灸神阙穴

中医认为，脾主运化体内水湿。洪如龙指

出，脾阳虚的人，如果夏天吹空调、吃冷饮，脾胃运化功能失调，就容易消化不良、恶心呕吐、小腹冷痛、腹胀、容易拉肚子、四肢无力、面色发黄、大便不成形。

脾胃虚寒的人，可以艾灸肚脐神阙穴。神阙穴是脾胃经的交汇点，可以调节脾胃功能，促进消化吸收和排泄。艾灸神阙穴，可以温阳散寒、调理脾胃、增强免疫力，同时可改善妇科问题、缓解虚寒性腹痛腹泻，并有助于调节整体气血运行。

此外，肚脐附近还有着关元、气海、天枢等穴位，这些同样是艾灸的常用穴，有补阳益气的作用。

破子宫寒毒：艾灸八髎穴

容易宫寒的人，会出现痛经、经血暗黑、有血块、手脚冰凉、怕冷、白带清稀量多、腰酸酸软。

洪如龙建议，可以尝试艾灸后腰的八髎(liáo)穴：在腰部(臀部上方)，骶骨上的四对骶后孔，分为上髎、次髎、中髎、下髎，八个穴位，统称为八髎穴。

八髎是支配盆腔内脏器官的神经血管汇聚之处，是调节人一身的气血的总开关。疏通八髎，可以调节上下焦气血运行，它还是妇科要穴，调理胞宫。

此外，上热下寒、腰背酸痛、寒湿重的人，也可以艾灸八髎，让热力传达到腰骶部，起到温通经络、行气活血、驱寒除湿的作用。



艾灸可事半功倍地祛除体内沉积的寒气



艾灸具有温阳散寒、祛除伏邪、疏通经络、调和气血、除湿排浊等功效

【本期医学指导】

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师，崇尚“人禀天地之气而生，治病求于自然”理念，擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

潘文谦 泉州市中医院针灸科行政副主任、主任医师，福建省第七批优秀援疆医生。兼任中华中医药学会针刀医学分会常务委员，国家远程医疗与互联网医学中心超声可视化针刀微创技术委员会常务委员，福建省中医药学会传统师承分会委员、治未病分会委员，泉州市医疗保障专家库专家。擅长用针灸、针刀、中药手法治疗颈椎病、腰椎间盘突出、中风的后遗症、外伤截瘫、面瘫、肩痛、膝痛、富贵包等。