

芒种时节 清湿护阳防“苦夏”



芒种时节人体腠理疏松、毛孔常开散热，寒湿海风极易侵入经络关节。

今天，我们迎来芒种节气。芒种一到，仲夏登场。作为夏季第三个节气，这是全年阳气外盛、阴气内藏、湿热交蒸的关键转折期。

背靠山川、面朝大海的闽南地区，芒种恰逢连绵梅雨，叠加海洋水汽蒸腾与海陆风环流影响，形成高温高湿、多雾黏腻、海风夹寒的独特地域气候。空气湿度居高不下，湿浊、暑热、海风寒邪三重交织，极易让人出现浑身困重、脾胃呆滞、晨起乏力、关节酸胀、空调不适等“苦夏”症状。

本期养生堂邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙，泉州医学高等专科学校中医学教研室主任、中医专业带头人杨亚龙，为大家提供专业分析和养生建议，定制闽南专属的精准调养方案，帮助大家忙而不乱、清湿护阳、安稳定度夏。

融媒体记者 黄耿雄/文 CFP/供图

1 察天时 湿热交织，读懂体虚根源

夏季养生不能只是清热降火。洪如龙指出，海风吹拂的闽南夏季多雨湿热，盲目清火祛湿，反而会越养越虚、湿气反复。想要科学调摄，首先要摸清本地芒种专属的身体失衡规律。

湿浊弥漫，困遏脾阳。闽南梅雨连绵、晨雾多发，水汽常年充盈在空气中，整体呈现“湿重热轻、湿浊缠绵”的特点，与内陆燥热气候截然不同。湿性重浊黏滞，最易阻滞脾胃气机，加之本地居民喜食海鲜、偏好凉性饮食，极易耗伤脾阳，导致脾胃运化呆滞，常见饭后腹胀、大便溏黏、周身沉重、晨起头昏如裹等典型湿困症状。

海风夹寒，侵袭经络。沿海昼夜海风不息，日间闷热、夜间微凉，虽昼夜温差偏小，但海风渗透性极强。芒种时节人体腠理疏松、毛孔常开以散热，夜间寒湿海风极易侵入经络关节，长期堆积便会引发颈肩僵硬、腰膝酸胀、关节沉困不适，这也是本地夏季关节问题高发的核心诱因。

暑湿耗气，心神失养。高湿闷热的天气通风性差，体感温度远高于实际气温，暑湿交织持续耗伤人体津气。中医有言“汗为心之液”，持续出汗会耗伤心气心阴，加之低气压环境导致气机不畅，容易

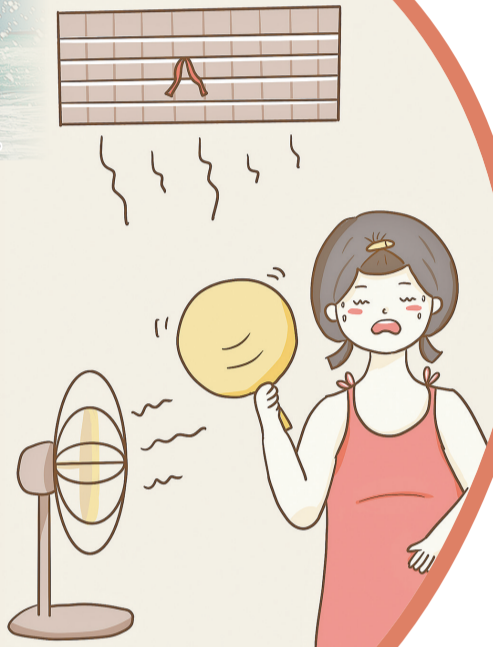
易出现莫名烦躁、午后心慌、失眠多梦、注意力涣散等心火偏亢问题，“苦夏”表现尤为突出。

温差交替，寒湿叠加。户外湿热熏蒸、室内空调干寒，频繁的环境切换让皮肤毛孔反复开合收缩。外界寒邪与体内固有湿浊相互郁结，极易诱发“空调综合征”，出现头晕鼻塞、胃寒隐痛、肢体乏力、反复肠胃不适等季节性健康问题。

基于以上地域专属病机，闽南芒种养生核心原则确立为：温化寒湿而不助热，清解暑热而不伤脾，疏利气机而不耗正。对症调养，方能事半功倍。



芒种时节梅雨连绵



酷暑时节，频繁的环境切换让皮肤毛孔反复开合收缩，极易诱发“空调综合征”。



青梅可健胃生津、行气消胀

2 调饮食 食养对症，温和祛湿健脾

饮食是芒种养生的关键，直接决定脾胃运化能力和体内湿浊代谢效率。杨亚龙提醒，结合闽南高湿环境及人群喜食海鲜的特点，饮食需摒弃盲目寒凉、一味清热的误区，以温和清补、健脾祛湿为主，适配本地人的体质。

分体质喝茶饮，避开寒凉伤身误区。普通凉茶寒凉偏重，易伤脾阳；加之沿海高湿环境致使人脾运偏弱，长期饮用凉茶会加重湿浊内阻。气虚湿郁、动辄出汗、疲惫乏力者，可饮用参麦五味饮，以太子参、麦冬、五味子煮水代茶，益气养阴、敛汗固本；心肺有热、咽干心烦、口舌生疮者，可选竹叶金银花麦冬茶、薄荷柠檬茶，清透郁热、利咽开胃；多数普通人适合桂花乌梅汤，生津止渴、敛阴和胃，有效缓解梅雨季节闷热憋闷、食欲不振的问题。

科学补钾补液，告别夏季湿困嗜睡。芒种时节闷热多汗，人体水分与钾元素会随汗液大量流失。闽南地区湿气偏重，湿邪易困遏阳气，当地人更易出现夏困、肢体酸软、精神萎靡等不适。

出汗后切忌一次性猛饮白开水，可适量饮用淡糖盐水补充电解质；日常可多食玉米、大豆、荞麦、香蕉等富钾食物，维持体内钾钠平衡，能有效改善暑湿所致的身体困重、疲惫乏力。

传承煮梅习俗，酸甜养胃消滞。煮梅是东南沿海芒种经典时令习俗。此时青梅成熟，果酸涩适口，富含有机酸与维生素。中医认为青梅可健胃生津、行气消胀，能有效改善暑湿引发的积食腹胀与胃口不佳。民间常将青梅熬制梅酱、冲泡梅汤、泡制低度青梅酒，并非字面意义上的“煮酒”，温和适配夏季养生。但需注意青梅酸性较强，胃酸过多、脾胃虚弱人群不宜多食，以免刺激肠胃或损伤牙釉质。

规避三大饮食误区。杨亚龙提醒，日常饮食需注意以下三点：一是不长期单一食用绿豆、冬瓜等寒凉食材，防止耗伤脾阳、滋生顽固寒湿；二是控制生冷海鲜、冰镇饮品摄入，避免寒凉助湿、诱发腹胀腹泻；三是减少重油重辣、烧烤卤味摄入，杜绝湿热内生，改善口苦黏腻、皮肤长痘等问题。



煮青梅是东南沿海芒种经典时令习俗



公孙简便取穴图

按揉公孙穴，可健脾化湿、和胃止痛，改善湿热引发的腹胀、胃痛、食欲不振。



运动后大汗淋漓，切勿马上吹冷风、冲冷水澡或饮用冰镇饮品。

3 应节律 避湿护阳，轻动微汗排浊

闽南芒种梅雨连绵、海风不息，外湿侵袭是身体不适的主要源头。洪如龙认为，起居调养重在顺应地域气候，通过规律作息、防潮避风、科学纳凉，减少外邪入侵，守护体内阳气，从根本上减少时令病害。

睡好子午觉，养护阴阳精气。芒种昼长夜短，暑热与海风会加速人体阴阳耗损。坚守子午觉是最简单高效的养生方式。23点前入睡，涵养阴液、修复脏腑，弥补夜间阴耗损；午时小憩30分钟，补足心经阳气，缓解闷热引发的心慌、烦躁与疲惫。清晨应按时起床，顺应阳气升发，破除体内湿浊困阻，坚决规避熬夜，避免湿郁结、心火亢盛。

防潮避风，阻断湿邪入侵。梅雨返潮与海风侵袭是本地湿邪致病的主要途径。日常优先穿着棉麻、纯棉等透气吸湿的衣物，出汗后及时更换，不穿未干透的贴身衣物。临海人群傍晚及夜间应减少露天久留，避免凉海风直吹头颈、肩背与关节。同时遵循中医“汗出见湿，乃生痤疮”所提示的禁忌，出汗后切勿立即洗澡，待汗液完全收敛干爽后，再用温水清洁，有效预防湿疹、痱子、皮肤瘙痒等夏季常见病。

科学纳凉，调理高发空调病。长期空调避暑易造成“外湿内寒”的体质失衡，是闽南夏季最普遍的健康问题。空调温度建议不低于26℃，避免风口直吹肩颈、关节；从户外湿热环境入室前，应先擦干汗液、稍作休整，待毛孔收敛后再进入。长期久坐空调房的人群，每日可饮用姜枣茶，生姜温散寒邪、红枣健脾和胃，化解寒湿郁结；常备藿香正气水，对症改善暑湿引发的肠胃不适与头昏困重。

微汗轻动，运动祛浊养正。夏季运动并非大汗排毒即可。在闽南湿热多风的环境下，错误运动反而会耗气伤阳，加重寒湿。杨亚龙强调，芒种运动核心原则为微汗祛湿、避风避潮、动静结合，温和运化

湿浊，养护正气。

芒种暑热夹湿，运动应避开正午暴晒与海边大风时段，优先选择日出后或傍晚凉爽时段，在避风干燥场地练习八段锦、太极拳、慢走、轻柔瑜伽等舒缓项目。运动以微微出汗为宜，既能疏通经络、排出体内湿浊，又不会过度耗伤心气与津液，适配夏季体质。运动后需恪守禁忌：切勿马上吹冷风、直吹低温空调、冲冷水澡或饮用冰镇饮品。应及时擦干汗水、换上干爽衣物，少量多次饮用温水或淡电解质水，避免寒邪闭塞毛孔致使湿浊滞留，加重身体困重乏力。

湿浊、养护正气。

运动以微微出汗为宜，既能疏通经络、排出体内湿浊，又不会过度耗伤心气与津液，适配夏季体质。运动后需恪守禁忌：切勿马上吹冷风、直吹低温空调、冲冷水澡或饮用冰镇饮品。应及时擦干汗水、换上干爽衣物，少量多次饮用温水或淡电解质水，避免寒邪闭塞毛孔致使湿浊滞留，加重身体困重乏力。



夏日睡好子午觉，可缓解闷热引发的心慌、烦躁、疲惫。

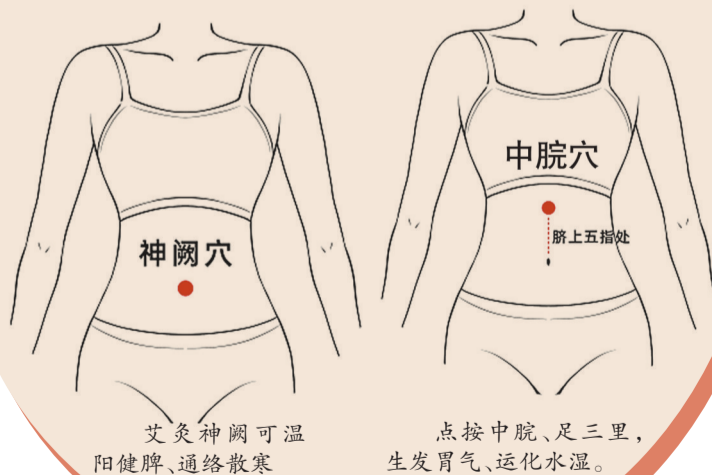
4 抚情志 静心安神，外借穴位通络

穴位外治，改善湿热脾虚不适。杨亚龙介绍，日常可按揉公孙穴，每次1至3分钟，以局部酸胀为宜，可健脾化湿、和胃止痛，改善湿热引发的腹胀、胃痛、食欲不振；再配合点按中脘、足三里，生发胃气、运化水湿，缓解夏季脾胃虚弱、周身乏力。若体内湿气偏重、身体困重明显，可加按丰隆穴强化祛湿。针对寒湿引发的腹泻、下肢浮肿及风邪外袭所致的关节酸胀，可艾灸神阙、关元、天枢、脾俞，温阳健脾、通络散寒。若出现湿热上火、皮肤瘙痒长痘，则慎用艾灸，以穴位点按为主，避免加重热象。

时令泡脚，温化寒湿醒脾。居家可坚持时

令泡脚调理，取艾叶30克、藿香20克煮水泡脚，水温38℃至42℃，每次10至15分钟、每周4至5次，温化寒湿、醒脾排毒，有效祛除梅雨、海风带来的体内湿浊。

闽南芒种养生，核心在于紧扣本地湿重缠绵、海风夹寒、外热内虚的地域特点。通过饮食健脾、起居护阳、运动祛浊、情志安神及外治通络的全方位精准调摄，即可有效改善湿气困身、空调寒湿、关节酸胀、苦夏乏力等时令问题。顺应时节、温和调养，方能在芒种繁忙之际守住身心平和，舒爽度过仲夏梅雨期。



艾灸神阙可温阳健脾、通络散寒

点按中脘、足三里，生发胃气、运化水湿。



泡脚可温化寒湿、醒脾排毒

【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，调理脏腑功能。

杨亚龙 泉州医学高等专科学校中医学教研室主任、中医专业带头人、副教授、中医主治医师，秉持“医道循本源，方药调身心”的行医

治学理念，深耕中医教学与临床诊疗工作。临床以中药辨证施治为主，擅长运用经方调治脾胃疾患、失眠症、妇科等各类临床常见病证，专注于中医药理论传承与脏腑机能调养。