

暑假是儿童青少年“身心双养”的黄金窗口期——借三伏阳气 拔生长势头

蝉鸣盛夏，暑湿蒸腾。暑假既是学生卸下学业压力、放松身心的休憩期，也是中医视角下体质调理的黄金窗口期。

本期养生堂邀请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和南安市妇幼保健院院长、儿科主任医师黄晓东，从作息、膳食、运动、五官养护、情志调节、疾病预防等多维度为学生和家长提供严谨科学、落地性强的暑期养生方案，帮助儿童青少年顺应时节调养身体，固本培元、蓄力成长。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

顺天时 把握调理黄金期

暑期是学生身体调养的黄金期。中医认为“天人合一”，夏季自然界阳气隆盛，人体阳气亦趋向于体表，新陈代谢旺盛，是扶正祛邪、调理虚寒体质的最佳时节。《黄帝内经》提出“春夏养阳”“长夏属土，湿土之气通于脾”，暑期调养身体具有顺应天时、时间充裕、身心放松、生长加速的四大优势。

“春生夏长，秋收冬藏”，人与万物一样，需要遵循自然规律。杨亚龙分析，夏季自然界阳气浮越，人体毛孔开泄，气血向外通达，体内沉滞的寒湿、痰浊更容易随汗液、经络排出体外，契合中医“春夏养阳”“冬病夏治”核心治则。对于秋冬高发的过敏性鼻炎、反复呼吸道感染、虚寒型消化不良、常年手脚冰凉等“冬病”，三伏暑期调养可借天地阳气通经络、扶助正气，从根源改善虚寒体质，减少秋冬发病频次。

从时间上看，学生在校期间课业繁

重，作息、就诊、推拿调理难以规律执行。黄晓东表示，暑假时间充裕，可稳定坚持食疗、推拿、三伏贴等周期调养方案，调理效果能够持续累积，避免半途而废。

从身心上讲，学生在校时考试、课堂竞争带来长期焦虑、思虑过度。杨亚龙说，中医认为“思伤脾”，持续思虑阻碍脾胃气机，造成气血生化不足，出现乏力、食欲差、失眠等症状。暑假精神压力释放，肝气条达，脏腑气机顺畅，此时干预体质，吸收效率更佳，可同步改善情绪、睡眠、消化多重问题。

生长方面，夏季为儿童生长发育旺季。黄晓东认为，盛夏阳气升腾，是骨骼、脏腑发育关键阶段。此时既是生长旺盛期，也易出现暑湿困脾、耗气伤津，需因时制宜干预。暑期固本培元，健脾养心，既能改善矮小、消瘦等发育迟缓问题，也能稳固免疫力，减少换季生病。

调起居 健脾固元促生长

作息是儿童及青少年养生的核心根基，直接决定生长发育与免疫状态。

杨亚龙介绍，中医认为，儿童及青少年具有“稚阴稚阳”的生理特点，夏季需顺应天时“夜卧早起”。假期熬夜耗伤肝血、气机，久睡懒觉易致痰湿内生、脾胃呆滞，引发乏力、头晕、食欲不振等“夏乏”症状。现代内分泌医学证实，人体22:00至次日凌晨2:00为生长激素分泌的高峰期，深度睡眠下分泌量是清醒状态的3倍以上。长期熬夜会直接抑制激素分泌，阻碍身高发育，降低机体抵抗力。

依据教育部睡眠标准：小学生每日睡眠不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时，假期作息时间安排需严格控制，在1小时内，杜绝昼夜颠倒。

科学作息要点

严控入睡时间。尽量22点前入睡，睡前1小时关闭电子设备，规避蓝光抑制褪黑素分泌，可通过温水泡脚、听轻柔音乐安神助眠。

规范午时休养。11:00—13:00心经当令，7岁以上学生午睡30—40分钟即可，严禁午后3点后补觉，避免干扰夜间睡眠。

晨起顺势养阳。清晨6—7点自然光唤醒身体，顺应阳气升发。

假期收尾调整。每日提前30分钟调整作息，渐进式调整生物钟，平稳衔接开学节奏。

在饮食上，夏季高温高湿，属“长夏湿盛”时节，湿邪最易困阻脾胃。黄晓东指出，儿童及青少年“脾常不足”，消化功能尚未完善，假期贪凉冷饮、暴饮暴食、零食代餐，是脾胃损伤的主要诱因。临床数据显示，夏季儿童及青少年积食、急性肠胃炎、消化不良发病率显著升高，核心诱因即为饮食不节、寒凉伤阳。

科学饮食要点

温养脾胃、清热祛湿、清淡均



均衡饮食才能满足身体所需的各种营养

衡、切忌贪凉。遵循中医“三宜三忌”饮食准则。

三宜：宜温食护阳，以温茶、热汤替代冷饮，姜枣茶、陈皮水可温中祛湿，抵御空调寒湿侵袭；宜食当季平和食材，冬瓜、丝瓜、薏苡仁、白扁豆健脾祛湿，山药、莲子、小米养胃安神，适配儿童及青少年体质；宜清淡开胃，烹饪少油少盐，适量添加砂仁、紫苏醒脾助消化，缓解夏季湿困导致的食欲不振。

三忌：忌过量冰品冷饮，寒凉食物直伤脾胃，易形成虚寒体质，如需食用仅可午后少量、小口进食，避开空腹与运动后；忌高糖高油零食，油炸食品、奶茶甜品易引发积食内热，出现口臭、便秘、手心发热等问题；忌不洁生冷饮食，夏季细菌滋生快，生腌海鲜、隔夜凉菜易诱发肠胃感染，食材需彻底加热、生熟分开。

遵循现代营养学规范。三餐定时，每餐七分饱，杜绝暴饮暴食；每日均衡摄入优质蛋白、杂粮与新鲜果蔬；补水坚持少量多次，高温出汗后可补充淡盐水，维持电解质平衡。若出现积食症状，可饮用山楂麦芽水，温和消食导滞、养护脾胃。

通经络 适度运动护五官



户外活动，能有效舒缓情绪、增强体质、促进亲子关系。

中医强调“动则生阳”。杨亚龙分析，夏季人体阳气浮于体表，久坐宅家会导致气血瘀滞、阳气亏虚，造成乏力困倦、免疫力下降。适度运动可疏通经络、健脾祛湿、提升心肺功能，助力骨骼发育。世界卫生组织明确要求：6—17岁儿童及青少年每年每日累计应有不少于60分钟的中等强度有氧运动。

科学运动要点

择时适度规避暑热：最佳运动时段为清晨6:00—8:00、傍晚18:00—20:00，气温温和、紫外线弱；避开10:00—15:00高温暴晒时段，严防中暑、晒伤。

项目按需选择：慢跑、跳绳、游泳、羽毛球等有氧运动适配全体学生，体质偏弱、易疲劳的学生可选择八段锦、太极、慢走等舒缓运动，疏肝理气、调和气机。

强度适可而止：以“微微出汗、呼吸平稳”为宜。夏季运动切忌大汗淋漓耗伤心阴，运动后及时擦干汗水、更换清爽衣物，禁止立刻直吹空调、饮用冰水、冲冷水澡，避免寒邪入侵引发关节酸痛、感冒。

时长充分保证：每日保证2小时户外自然光活动，既能促进维生素D合成，助力长高，也能有效舒缓情绪、增强体质。

暑期电子产品使用时激增，叠加空调房密闭干燥环境，近视加深和视疲劳、鼻炎反复成为儿童及青少年最突出的两大健康问题，需针对性专项养护。黄晓东提醒，过度用眼耗伤肝血，会加重眼部干涩、视力下降；而儿童鼻腔黏膜娇嫩，冷热交替、寒湿侵袭易导致正气不足，诱发鼻炎、鼻塞。

科学养护要点

眼部科学养护：坚守“20—20—20”护眼法则，即每近距离用眼20分钟，远眺6米（约20英尺）外景物20秒；连续用眼不超过1小时，每日累计近距离用眼严控在4小时内。保持“一拳一尺一寸”读写姿势，杜绝关灯刷手机、昏暗环境用眼，每日坚持眼部热敷、眼保健操，配合枸杞菊花茶养肝明目。每日2小时户外光照是防控近视最有效的方式。

呼吸道与皮肤养护：空调温度设置在24℃—26℃，室内外温差不过6℃，每2至3小时开窗通风，避免寒邪束表引发空调病、鼻炎复发；睡眠时护住脐腹与后颈，规避冷风直吹。

防蚊虫防湿热：夏季湿热易诱发湿疹、蚊虫叮咬，需保持居家整洁、及时清理积水，每日温水清洁皮肤，穿着透气纯棉衣物，减少皮肤问题滋生。



暑期适度运动可疏通经络、健脾祛湿、提升心肺功能，助力骨骼发育。



夏季为儿童生长发育旺季



暑期要做好遮阳防护，防止中暑晒伤。

抚情志 疏解压力稳心神

夏季心火旺盛，儿童及青少年“心常有余”，易出现烦躁易怒、心神不宁、情绪浮躁等问题。

杨亚龙认为，学期积攒的学业压力若无法疏解，易造成肝气郁结，诱发植物神经紊乱，出现失眠、食欲差、注意力涣散、精神倦怠等躯体症状，严重影响身心状态。“夏三月，使志无怒”，《黄帝内经》的这一记载指出了情绪调整的核心。暑期情志养生重在静心安神、疏肝理气、张弛有度。

科学养心要点

家长合理引导。避免过度管控或放任自流，帮助孩子平衡娱乐与学习，每日预留固定的阅读、练字、冥想等静心时光，反复浮躁情绪。

自我心理疏导。可聆听舒缓古典乐曲，户外慢走散心，疏导肝郁、平复心火，减少短视频、游戏带来的精神过度亢奋。

要规律假期两极化作息。尽量做好平衡，既不整日懈怠躺平，也不高强度补课刷题透支身心。

作息松弛有度。规律的生活节奏、平和的心态，能够调和全身气血、安定心神，有效规避暑期心理倦怠，为新学期储备充足的精神动力。

防未病 冬病夏治保安康

黄晓东强调，夏季暑湿盛行、细菌病毒活跃，儿童及青少年免疫系统尚未发育成熟，是中暑、肠胃疾病、呼吸道感染、皮肤问题的高发人群，需要做好全方位防护。

中暑晒伤是暑期常见问题。在高温时段，要减少外出，户外做好遮阳防护。出现头晕、口干、乏力等先兆中暑症状时，立即转移至阴凉处补充淡盐水、进行物理降温，症状严重需及时就医。

肠胃病是暑期高发问题，常出现“闹肚子”。日常要严守饮食卫生，杜绝生冷不洁、过期变质食物，规律三餐、养护脾胃，从源头规避积食、腹泻、急性肠胃炎。

呼吸道问题与空调使用密切相关。使用空调前要先清洗消毒，避免空调风口直吹身体，定时开窗通风，平衡室内温湿度，防止寒湿入侵引发头痛、鼻塞、关节酸痛。

本期医学指导

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、妇科疾病等各类临床常见病，专注于中医药理论传承与脏腑机能调养。

黄晓东 南安市总医院副院长、南安市妇幼保健院院长、儿科主任医师，福建省中西医结合学会儿科分会常委委员，泉州市儿科学会副理事长。主持及参与泉州市级科研项目三项，泉州市刺桐科学传播学者。从事儿科临床30年，对儿科常见疾病、疑难病有较丰富的临床经验，擅长儿童呼吸系统、消化系统及生长发育疾病（矮小症、性早熟、肥胖等）诊治。



夏季儿童及青少年积食、急性肠胃炎、消化不良发病率显著升高，核心诱因即为饮食不节、寒凉伤阳。