



抓住三伏天黄金修复期 驱寒祛湿 冬病夏治

进入三伏天。“冬养三九,夏养三伏”,三伏是全年气温最高、暑湿最重、天地阳气鼎盛的特殊时段,也是中医“春夏养阳、冬病夏治”的黄金修复期。

因三伏天阳气最足,人们容易误认为只需清热解暑,无需温补养护。其实,在中医看来,三伏天人体会呈现外热内寒、表盛里虚的特殊状态。阳气尽数浮于体表散热,五脏脾肾内里元阳空虚,贪凉、多汗、熬夜、久坐等日常行为,都会持续耗散阳气,埋下秋冬咳嗽、关节冷痛、脾胃虚寒、宫寒体虚等慢性病病根。

三伏天,如何避开误区、借助天时修复身体?本期养生堂邀请福建医科大学第二医院康复医学科行政副主任、医学博士洪昆达和泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙为大家提供医学专家意见建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



艾灸相应穴位可降火祛湿补阳



夏天过多的生冷饮食会直接损伤脾胃,导致寒湿内生。

认知

三伏天阳气最足 也最易生寒湿

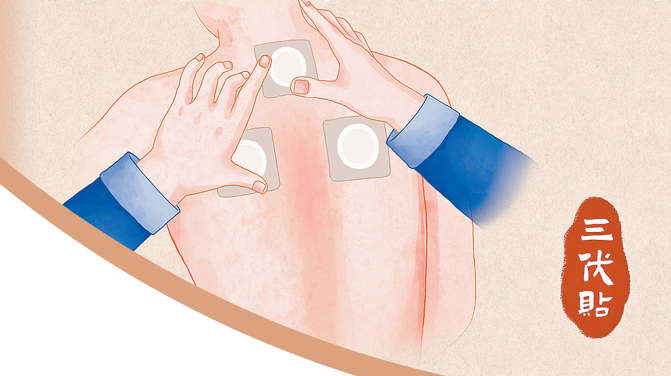
人体阳气分先天禀赋与后天水谷化生两部分。《黄帝内经》记载:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”,人体阳气如同自然界的太阳,负责温煦脏腑、推动气血、抵御外邪。阳气亏虚则脏腑机能衰退、免疫力下降、寿命受损。然而,在阳气最盛的三伏天,却也是最易伤阳、滋生寒湿的时节。

洪昆达介绍,中医认为,阳气流失、寒气入侵有两大核心途径。一是随汗外泄而难藏。三伏高温迫使毛孔长期扩张,阳气随汗液不断外泄;人体阳气集中于体表散热,脾肾、心肺内里空虚,形成“浮阳在外,元阳在内不足”的失衡状态,稍有寒凉刺激便直接损伤脏腑根本阳气。二是外感风寒及内伤寒湿。长期吹空调、风扇直吹肩背腰腹,冷风顺着张开的毛孔侵入经络;冰饮、冰西瓜、生冷凉菜、生食瓜果直接损伤脾胃。脾胃为后天阳气生化之源,脾阳受损则全身阳气补给中断,寒湿内生。同时,三伏天冰奶茶、冰淇淋、冰镇瓜果、冰啤酒成为饮食常态,熬夜晚睡习以为常,脾阳不足则水湿无法运化,寒湿内停,表现为食欲不振、大便不成形、腹部怕冷,形成“外有暑热、内积寒湿”的矛盾体质。

怎么判断自己是不是阳气亏虚呢?洪如龙认为,若长期存在6类表现则体质阳虚明显。一是怕风怕冷,夏季无法耐受空调、风扇直吹,常年手脚冰凉;二是腹部、后腰、膝盖畏寒,受凉后立刻腹痛、关节酸痛;三是极易疲惫,总想卧床休息,日常无精神;四是脾胃虚弱,一吃生冷就腹胀、腹泻;五是便秘长期软溏、黏马桶,小便清长、夜尿增多;六是舌质淡、舌体胖大有齿痕,舌苔白或白腻。

寒湿入侵,表现为“虚则寒,寒则湿,湿则凝,凝则瘀,瘀则堵”。洪昆达分析,从轻到重,可分为四个阶段循序渐进侵蚀全身,每一层都有典型症状,可借此粗略判断。寒湿在表皮,表现为反复湿疹、荨麻疹、皮肤瘙痒,出汗不畅,晨起浑身发紧、轻微恶寒;寒湿在肌肉,表现为四肢沉重、肩颈腰背酸痛,遇冷加重、热敷缓解,伴随食欲差、大便溏稀;寒湿在骨骼,表现为关节僵硬冷痛、老寒腿、腰痛、下肢浮肿,常年手脚冰凉;寒湿在脏腑,表现为肺寒则反复咳嗽、痰多清稀;脾寒则长期腹泻、胃冷痛;宫寒则痛经、小腹冰凉;肾寒则夜尿频繁、精神萎靡。

三伏天是“冬病夏治”的关键期,三伏贴是最为普及的外治方法。



三伏贴

日常 做好6件事 守住体内阳气

守住体内阳气,则寒湿不易入侵。洪如龙表示,三伏养阳核心不在于大量进补,而在于减少损耗、顺势培补,落实在每日作息、防暑细节中,方法简单易执行。

夜卧早起,适度午休杜绝熬夜。《黄帝内经》指出夏季养生准则“夜卧早起,无厌于日”。夜间11点至次日凌晨1点为子时,是人体阳气潜藏修复的关键时段,熬夜会直接透支阳气,加重疲惫、心烦失眠。建议每晚11点前入睡,每日保证7—9小时睡眠。三伏白昼漫长,午时11:00—13:00心经当令,小憩10—30分钟可收敛浮散阳气、缓解暑热心烦;午休不宜超过1小时,否则易阻碍气机、滋生湿气。

科学避暑,护住三处关键部位。空调温

度建议设置26℃,避免冷风直吹头面、后背、腰腹、膝盖;久坐办公室可常备薄毯护住下肢与腹部。出汗后不可立刻进入空调房、冲冷水澡,需擦干汗液、静待体表温度平稳再纳凉。洗头后及时吹干,湿发入睡会使寒湿直侵头部,引发头痛、头屑脱发。

适度晒背,借天阳补自身阳气。上午9点前、傍晚5点后阳光柔和,晒后背15—20分钟,以微微发热、少量出汗为宜。后背督脉为“阳脉之海”,晒太阳可直接吸纳天地阳气,改善阳虚怕冷、腰背酸痛;正午强光禁止暴晒,避免中暑、灼伤皮肤。

温水泡脚,温通下焦驱散寒邪。每晚睡前用40℃温水泡脚15分钟,阳虚寒湿人群可加生姜、花椒、艾叶,借助热力疏通下肢经络,

驱散沉积于腿脚的寒湿。泡脚后及时擦干双脚,不可赤脚踩凉地板,防止寒邪二次入侵。

温和运动,微汗为宜大汗耗阳。三伏运动禁忌高强度、长时间暴汗,大汗淋漓会造成阳气随津液大量流失,加重体虚乏力。推荐清晨、傍晚开展温和运动:散步、八段锦、太极拳、瑜伽。运动标准以周身温热、微微出汗为度,结束后立刻更换干爽衣物,严禁吹风、冲冷水澡。

平和情志,减少内耗静心养神。夏季心火易旺,烦躁、暴怒、长期思虑会扰动阳气,导致气机亢盛、阴阳失衡。三伏养生需静养心神,减少不必要的精神内耗,日常闭目养神、放缓节奏,保持心境平和,让阳气平稳潜藏、有序生发。

点穴 按揉3组穴位 降火祛湿补阳

穴位养生,随时便捷。洪昆达建议,每日按揉3组穴位,可兼顾清心解暑、健脾祛湿、温补阳气,适配三伏外热内寒的体质特点。

曲泽穴:清心降火、缓解烦躁失眠。曲泽穴位于肘窝内,屈肘时,肘窝正中凹陷处,微微屈肘可触及酸胀点。每日

双侧各按3—5分钟,可改善三伏心烦、心慌、失眠、中暑恶心。

合谷穴:清头面火、通调肠胃。合谷穴又称虎口,位于手背第一、二掌骨之间,第二掌骨中点桡侧缘。容易上火的人经常按揉,可疏通全身热气,缓解夏季牙疼、咽喉肿痛、面部长痘,同时调节腹胀、便秘、积食。

天枢穴:健脾祛湿、调理肠胃。天枢穴位于肚脐左右两侧三横指处。早晚各按3分钟,可调节中焦气机,改善暑湿

导致的腹胀、食欲不振、大便黏腻、腹泻便秘。

对于阳虚人群,可艾灸或按揉补阳穴位。其中,膝盖外侧下四横指的足三里穴可健脾补气,提升整体免疫力;肚脐下3寸的关元穴,可温补肾阳,改善宫寒、夜尿多;后腰第二腰椎棘突下凹陷处的命门穴,可温补督脉阳气,缓解腰背冷痛。每周2—3次悬灸,每穴10—15分钟,皮肤温热微红即可,注意不可烫伤。

外治 三伏天冬病夏治 贴灸推调理防病

三伏天是“冬病夏治”的关键期。洪如龙介绍,利用此时阳气旺盛、人体腠理疏松的特点,通过三伏贴、艾灸调理等方法,驱散体内寒湿、增强正气,预防或缓解冬季易发的呼吸系统疾病、关节疼痛等寒症。

2026年三伏共计40天,初伏7月15日—7月24日,中伏7月25日—8月13日,末伏8月14日—8月23日。每伏调理一次,连续坚持3年效果最优。

三伏贴是最为普及的外治方法。成人过敏性鼻炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性胃炎、宫寒痛经、老寒腿、阳虚手脚冰凉,儿童反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、厌食消瘦、遗尿、腺样体肥大(1岁以上)都适用。但发热急性炎症、实热上火(口干口苦、黄痰)、孕妇、1岁以下婴幼儿、皮肤破损过敏、严重糖尿病、恶性肿瘤、重症心肝肾疾

病人禁服用,需要在专业的中医诊疗机构指导下贴敷。

三伏灸温阳力度更强。其中,督脉灸艾灸后背整条督脉,适合重度寒湿、强直性脊柱炎、虚寒腰痛;腹部铺灸,可温养脾胃,调理宫寒、产后体虚怕冷;隔姜灸有助温中散寒,针对鼻炎、胃痛、痛经、慢性腹泻。灸后6小时内不吹冷风、不洗冷水澡,多饮温水,助力寒湿排出。

小儿三伏推适用6岁以下儿童,是优选纯绿色疗法,无药物刺激,三伏期间推拿可健脾开胃、提升抵抗力,减少秋冬感冒咳嗽、积食遗尿,适合惧怕贴敷、皮肤敏感幼儿,可搭配三伏贴联合调理。

三伏养生不是短期进补,而是顺应天时的体质修复工程。《黄帝内经》“春夏养阳”的核心逻辑,是借天地鼎盛阳气,循序渐进调和阴阳,弥补人体常年损耗的正气,把沉积多年的寒湿逐层驱散,从根源降低秋冬慢性病发作概率,实现“三伏调得好,冬天病不找”。

【本期医学指导】

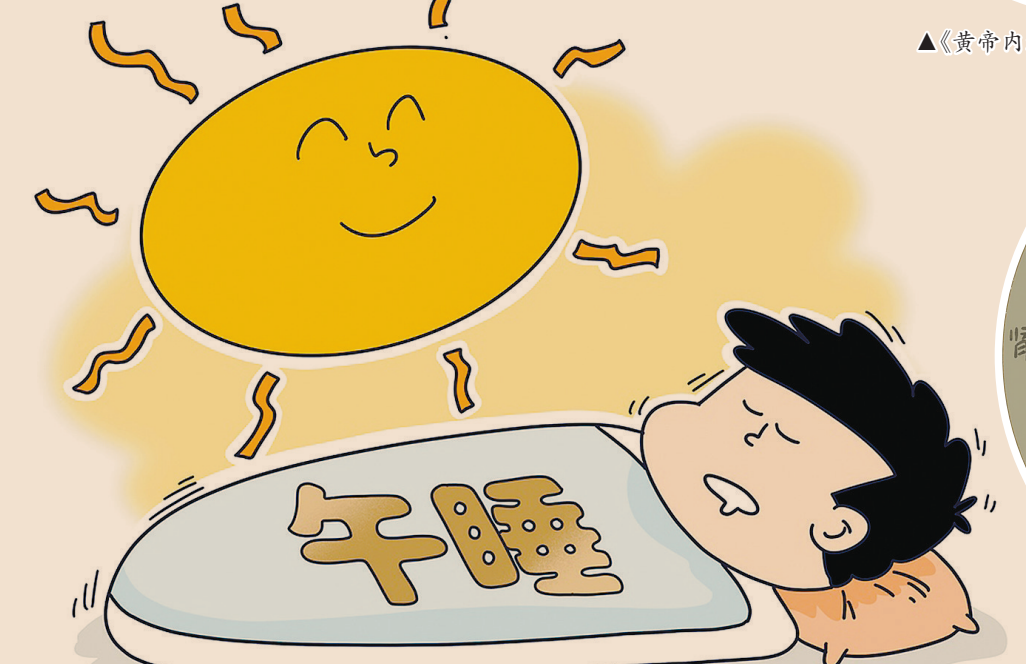
洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、哮喘、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

洪昆达 医学博士,副主任医

师,硕士生导师;现任福建医科大学第二医院康复医学科行政副主任(主持),福建省海峡医药卫生交流协会康复医学分会副主任委员、泉州市中医药学会外治法分会副主任委员、福建省针灸学会常务理事。擅长针灸推拿、整脊、康复,中药内服外治治疗颈腰腿痛、中风偏瘫、面瘫等。



▲极易疲惫、日常无精神是阳虚的体现之一



▲中午心经当令,小憩10—30分钟可收敛浮散阳气、缓解暑热心烦。



▲《黄帝内经》是中医养生的经典著作



▲人体五脏六腑各有相应的养生时刻