

大暑简介

大暑,是二十四节气中的第十二个节气,“湿热交蒸”在此时达到顶点。“大暑”是一年中天气最热、湿气最重的时节。此时节养生保健的重点是“防暑”和“祛湿”,于公历7月22日-24日交节。“暑”是炎热的意思,大暑,指炎热之极。是一年中阳光最猛烈、最炎热的节气。大暑有晒伏姜、喝伏茶、吃仙草等习俗。

大暑三候

一候 腐草为萤

大暑时气温高雨水多,细菌容易滋生,许多枯死的植物潮湿腐化,到了夜晚便常能看到萤火虫在腐草败叶上寻找食物。

二候 土润溽暑

天气变得闷热,土地开始高温潮湿,适宜水稻等喜水作物的生长。

三候 大雨时行

在潮热天气,时常会有大的雷雨出现,大雨使暑湿减弱,天气开始向立秋过渡。



养生歌

西瓜少食免驻湿,热水多饮防寒蚀。
百草为丸三伏贴,冬病夏治最宜时。

健康养生

大暑节气一般在“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中最为炎热的时期。而大暑一过,秋天就真的不远了。大暑在五季中属长夏,土气所主,脾胃二官当令。是一年中阳气达到鼎盛,也是将由阳转阴的时节。此时夏季过热易中暑,贪凉又会引起风寒感冒,养生格外重要。



夜卧养心

夏天要有充足的睡眠,俗话说“热天睡好觉,胜吃西洋参”。睡眠好,心情好,有利于心神的宁静。夏季晚睡早起,可以顺应自然界阳盛阴虚的变化,相对不足的睡眠则可以用午休来做补偿。

此外,大暑脾胃当令,脾藏意,在志为思,多思多虑易耗伤脾气。

对于睡眠质量欠佳的朋友来说,应多关注当下的事物,可适当倾诉,避免思虑愁绪蕴结于内。可多听轻松舒缓的音乐,在早晚温度适宜的时候多到户外行走换气,同样有助于夜间睡眠。

大暑健脾

盛夏之际,对于脾虚湿盛者,需健脾除湿、清洁肠胃。部分人会会出现情绪低落、食欲不振、疲乏无力等症状。此时饮食宜清淡,各种汤粥最养人。如绿豆粥、小米粥、橘皮粥、玫瑰花粥等,有利于补充水分且易于消化,且有理气健脾、清热解暑的作用。需要注意的是,夏天的饮食“清淡”并非绝对的少盐,因为夏天身体出汗多,盐分丢失快,所以做菜时要适当加些盐。

此外,暑气最易伤津耗气,可适量吃淮山药、银耳、乌鸡、鲫鱼、虾等益气养阴的食品,避免性温、热、燥的补品,如人参、鹿茸等。



疾病预防

中暑症状

先兆中暑

暴露于高温环境时。出现大汗、四肢无力、头晕、口渴、头痛、注意力不集中、眼花、耳鸣、动作不协调等症状,有时还会体温升高。若脱离高温环境,转移到阴凉地方,及时通风、降温、补充冷盐水,短时间就可恢复。

轻度中暑

先兆中暑症状继续加重,体温上升到38摄氏度以上,并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水(如四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等)症状。采用和先兆中暑相同的处理方式,数小时内可恢复。

重度中暑

除上述症状外,还可能出现昏倒、痉挛或皮肤干燥无汗,体温在40摄氏度以上,包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。

预防措施

保持凉爽

选择轻便、浅色的衣服,室内保持凉爽,避免高温环境下长时间工作。合理安排户外活动,调整户外运动强度。高温天气建议减少锻炼,如果锻炼过程中出现心跳加速、喘气困难、头晕、心慌等情况时,应停止运动,在阴凉地及时休息。

做好防晒

晒伤会影响身体的降温能力,引起脱水。如果必须到户外去,需做好防晒,准备好帽子、太阳镜,在外出前30分钟涂上防晒系数为15或更高的防晒霜,以保护自己免受阳光的伤害。

中医养生

三伏贴

三伏贴是中医传统疗法中一种特殊的穴位贴敷法,选在一年里最炎热的三伏天将中药敷贴于特定穴位,可以益气扶阳、祛阴除寒、化止痛、疏通经络,治疗范围涉及内、外、妇、儿各科,内科如冷哮喘病、风寒咳嗽、虚寒腹痛;外科如痛痹、着痹;妇科如宫寒痛经;儿科如小儿哮喘、小儿腹泻等。

三伏贴为什么要选在农历三伏贴敷?因为夏至虽阳气最盛,阴气开始复生,但大地间的热气依旧在累积,三伏天方达到顶峰。此时也是人体内阳气最旺盛的时候,气血趋于体表,腠理疏松,汗孔多开。若体内阳气不足或有阴寒内伏,此时就是引入天阳与消除体内虚寒阴的最好时机。

天阳已具,如何助人阳呢?《素问·金匱真言论》言:“言人身之阴阳,则背为阳,腹为阴。”背部更有“阳脉之海”督脉与足太阳膀胱经脉走行,是接受和储存天阳的重要部位,其上的穴位如肺俞、心俞、膈俞、风门、膏肓、大椎等就是最佳引入点,可将天阳通过经络走行灌注周身。除背部取穴外,医生还会根据患者症状不同选取一些特定用穴以辅助祛邪外出。

药物选择上,一般选用辛温芳香走窜类药促进穴位打开以引接天阳,选用涤痰浊的药物使经脉通畅以补阳气,辛温药还可使天阳之力更宏大。如此天阳即可入人体,振奋人体阳气,养其内虚之阳,扶阳固本,调节阴阳平衡。夏日时阳气储存充足,人体有真阳固护则“正气存内,邪不可干”,便可防治冬日感寒易发的疾病。

贴敷日期为每年夏季农历初、中、末伏的第一天,即夏至后的第三个庚日、第四个庚日和立秋后的第一个庚日。因庚日属金,以五行而论,与肺相配,故为治疗肺系虚寒类疾病的最好日期。贴敷最佳时辰为午时。当然,三伏贴也不拘泥于庚日,三伏期间均可进行,每2次贴敷之间间隔7-10天。

此外,三伏贴不是贴的时间越长越好,一般成人每次贴2-6小时为宜,孕妇、小儿使用时要缩短时间并时刻关注皮肤反应,儿童建议每次贴敷0.5-2小时,具体可根据患者体质和皮肤反应而定,一般以患者能够耐受为度,不可擅自延长贴敷时间。三伏贴并不是人人适用,有些情况需禁用或慎用。

贴敷前要保持皮肤清洁,擦干汗液。第一次贴敷时应尤其注意,患者可能出现局部皮肤痒热、微痛感觉,甚至少数人皮肤可出现水泡及明显色素沉着,均为正常反应;但若灼热、刺痛或发痒、发热、发红明显,要及时取下并用清水轻柔洗净,严禁抓挠、用力擦洗;如有严重红肿水泡时,应及时就医,并待水泡消退后再洗澡。贴敷完应及时清理干净残留药物,保持清淡饮食,忌食生冷、刺激性食物。



健康饮食

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季出汗过多会带走体内阳气,进一步发展会导致气阴两虚。

生脉饮

取补气的人参5克,清热滋阴的麦冬5克,敛气、敛津的五味子5克。把三者放到杯子里用开水闷半个小时到一个小时,饮用即可。

薏米红豆粥

薏米50克,红小豆25克,二者洗净后放入锅中,加适量水浸泡3-4小时后同煮至熟,冷却后食用。此粥具有清热、利尿、解毒的作用。有尿频、尿急、尿痛的患者可经常食用。