



来自中医世家的夏季养生秘诀

文 / 本报记者 金丹丹

7月中旬,天气开始叫人抓狂。每个人都叫着,这样的夏天怎么过啊!实在很需要达人指点。很喜欢这本蒲志兰编著的《夏季中医养生》,很淳朴,很有用。出身中医世家、著名中医学家蒲辅周之女,又从事中医临床三十多年的蒲志兰的平实文字很叫人安心。这样活学活用达人的几条建议,这个夏天应该就会好过很多了吧。

南方人该学会避暑和避湿

电话采访的时间是早上8点,是一些人拎着早饭冲在路上,一些人还沉睡在空调冷气里的时间。已经在北京的办公室等着病人的蒲志兰用一种淡淡的闲适语气回答着问题。以这样的态度来作一天工作的开场,应该也会很不错。

“其实一般人也不需要掌握很多的中医名词术语。最重要的是要知道在衣食住行,中医都讲究‘天人合一’,要根据夏季本身的特点。”蒲志兰说,夏季和其他季节不同的是,有一阶段呈现出湿热交蒸的气候特点,不仅气温高而且雨水多、湿度大,最为潮湿闷热。“我们把它叫做长夏,人们容易因为暑湿而患病。”

“比如南方比较潮湿,一方面暑热重,一方面又湿重,在饮食上挑选就不一样。暑气重就要选寒的凉的,这个大家都知道,比如要多吃西瓜。但是湿重怎么办呢,要吃点去湿的食物,比如苦瓜啊,红小豆啊,莲子啊,去湿都很好。”

“我在书里也有具体提到,你需要去了解食物的性和味,这样就不用整天发愁。今天要吃点什么明天吃什么,你自己就可以根据自己的体质自己选。就说西瓜吧,很解暑,但是脾胃虚寒的人不能多吃。”

喝凉茶有时不如喝姜茶

“像杭州的夏天湿气就比较重,要去湿热,不要贪凉,少用凉水,不要吃过多的冷饮,出汗。要让体内的郁热散发出去。比如你以前煮绿豆汤解暑,那现在最好放一半绿豆一半红豆,红豆可以健脾除湿。”

南方夏天喝凉茶是很平常的事。但蒲医生解释说,虽然天气热,但中医上讲这个季节人体的阳气是处于外泄的状态,这个时候过多喝凉茶就很容易损伤脾胃之气,食欲减少啊、胃痛啊、腹泻啊都会出现。而且夏天是人体新陈代谢最旺盛的时候,出汗很多,毛孔张开,要是贪凉,比如出汗后就吹冷风或者空调太凉都会损伤人体的阳气。所以凉茶不能多喝,尤其是脾胃功能较弱的人更要慎服。反倒是有的地方夏天有喝姜茶的习俗,就起到了养脾胃除湿的作用。

女孩子要特别保护好肚脐和脚

“很多女孩子夏天爱漂亮,喜欢露背,露脐,其实这样很有悖于中医养生的。”蒲医生解释说人的背部是督脉所在,主管着人体一身的阳气,背部受寒会阻碍全身阳气的运行,而脐部的神阙穴属于任脉,任脉的主要功能是调节气血,与女性的月经、生殖等有密切关系。脐部和背部受寒不仅会影响到脾胃,腹痛、腹泻、食欲不振等,女孩子还会痛经、月经紊乱也会对生殖有影响,夏季穿衣服也不能太薄,尤其腹、背更要注意保暖。在空调房间,最好也披一件小外套保暖。”

“还有在空调间也最好不要光脚,我们说人体的阴脉都汇聚在足心,足心容易受凉,所以有时候我们会觉得即使在夏天穿稍厚的鞋都不会觉得很热。但如果脚不注意保暖,会影响气血的运行。所以厚薄合适,舒服的鞋子很重要。很多人都有这样的经验,在天气很冷的

时候穿一双暖和的鞋,会明显增强人的御寒能力,因为寒从脚下起,脚暖则身暖。本来就怕冷的人,在夏天也要注意双脚的保暖,尽量少赤脚穿凉鞋。”

节选

夏季睡眠时间

《黄帝内经》中说:“夏三月,……夜卧早起,无厌于日。”《类修要诀·养生要诀》总结为:“春夏宜早起,秋冬任晏眠,晏忌日出后,早忌鸡鸣前。”按照春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,夏季是万物生长最茂盛的季节,所以夏季养生就要注意“养长”,夏季起床时间要比其他季节早,早到什么时间适宜呢?古人认为不宜在鸡鸣之前,也就是最好在早晨5点到6点之间起床。那么什么时候睡觉最好呢?因为夏季气候炎热,可以等暑热之气消散后,人的气息也比较平和时再睡觉,时间比其他季节稍晚一点儿,但是也不宜太晚,一般在晚上11时左右,古人提倡的子午觉非常符合夏季养生。

子午觉是古人的睡眠养生法之一,即每天于子时、午时入睡,以达颐养天年的目的。子时是晚11时至次日凌晨1时,午时是中午11时至下午1时。中医认为,子午之时是阴阳交接、极衰极盛的时候,体内气血阴阳极不平衡,应该要静卧休息,让气血慢慢恢复正常。尤其是子时为一天中阴气最盛、阳气衰弱的时候,也是中医的经脉运行到肝、胆的时间,在这个时间段及时休息,最能养阴,睡眠质量最好,睡眠



《夏季中医养生》

蒲志兰 李桐 编著

中信出版社

定价:35元

从夏季的特点及养生原则、夏季情志养生要点、夏季饮食调摄、夏季生活保健、夏季的运动养生、夏季常见疾病的防治等六个方面,给出了一份切实可行的健康养生指南。

效果也最好,可以起到事半功倍的作用。

有些人,尤其是中青年,常常熬夜到凌晨两三点才睡觉,错误地认为只要睡够8小时,什么时候睡觉都一样,这是大错特错了,子时不寐,肝、胆就得不到充分的休息和养护,不仅睡眠质量差,还会出现皮肤粗糙、长黑斑、面色发黄等现象,尤其是肝功能受损的人更要注意不要熬夜,应该及时入睡。

午时则是阳气最盛、阴气衰弱的时候,此时应该小寐,尤其是夏季起床早,入睡晚,怎么才能保持充沛的精力呢,最好在午时小睡片刻,如果不能睡觉,也应“入静”,闭目养神,使身体得以平衡过渡。据统计表明,老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率,有防病保健意义。午睡是个养生的好习惯,虽然时间短,它可在短时间内提升人们的“精气神”,自然获益多多。尤其夏季更应提倡。

祖国医学理论认为,养生应讲究“天人合参”,即人与自然相通相应,要“法于阴阳,调于四时”。要以阴阳为法则,按四季阴阳变化进行调整。夏季,以暑热为主要气候特点,昼长夜短,加之气温高,湿热重,人们常常因夜间睡眠时间不足而精神不振,因此少许的午睡,能起到“四两拨千斤”的效果,中午片刻的休息,可以换来下午充沛的精力。午睡时间应在30~50分钟,不要超过1小时,时间过长不仅会影响晚上的睡眠,还会使人醒来后昏昏沉沉,工作效率低,适得其反。