

夏日里沁人“心、脾”的药香

文 / 北京市中医药研究所 李蜀平 廖磊
北京中医药大学东直门医院 张丽

长夏的高温与潮湿常常令人感到不适，严重时甚至会出现胸闷、心悸、精神萎靡、全身乏力的情况。

“长夏”是中医里的概念，《黄帝内经·素问·金匮真言论》中有“脾气通于长夏”的描述；同时提及“五脏应四时，各有收受”，其表现为“肝气通于春，心气通于夏，脾气通于长夏，肺气通于秋，肾气通于冬”。因此，我们在夏季要注重养心，在长夏要注重养脾。

一、夏季养心

中医所说的“心”包含两个意思：一个是中医所说的“主血脉”实体的心脏，它的作用是为全身供血；另一个是中医所说的“主神明”的心，主司精神、意识、思维和情志等心理活动。《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》中说：“夏三月此谓蕃秀。天地气交，万物华实。夜卧早

起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。”这句话说的是，夏季草木茂盛，阴阳交会，万物长势旺盛；人们应天黑睡觉，天明早起，养成良好的生活习惯，不要厌恶夏天日长天热，保持愉悦的心情，像待放的花草一样，使阳气向外宣，使得气机宣畅，此为夏季养生的方法。可见，夏季所养之心主要指的是“主神明”之心。

高温天气容易令人产生烦躁、郁闷等不良情绪，久之可能会使人们的心神受到影响，出现心神不宁、失眠多梦、易怒等症状，生活中我们可以多听一些舒缓的音乐，放松精神；可以适当进行户外锻炼，比如打太极拳、八段锦等，舒展筋骨；可以吃冬瓜、黄瓜、小白菜等瓜果蔬菜，喝荷叶、绿豆煮的汤水来清热解暑。

除此之外，我们还能通过佩戴

中药香囊来达到养心的目的。中医学认为肺朝百脉，可以引药入经，能够帮助芳香药物的气味通过口、鼻、毛孔、穴位、经络进入人体，影响五脏六腑，调理气血。

其实，中药药香的应用历史十分悠久，古代人们很早就发现许多草药具有特殊的气味，认为这些气味具有治疗作用。比如，《山海经》中就记载了可以佩戴药物用来预防疾病；秦汉时出现了香囊、香枕。《本草纲目》首次提出了“芳草”“香木”的类别，并在其中记载了艾叶、藿香、木香、白芷、麝香、佩兰、玫瑰、甘松、沉香、丁香等多种芳香药物及其功效，如薄荷能清凉提神，甘松能醒脾健胃，苍术能补脾燥湿、宣升阳散郁，等等。

这里就为大家介绍几个夏季养心的香囊配方：

——防暑清新。茅苍术、广藿香、大红袍、川芎、梅片、艾绒。



——清热除烦。艾草、陈皮、白芷、木香、薄荷、薰衣草。

——安神助眠。酸枣仁、柏子仁、合欢皮、远志、琥珀。

——开窍醒神。藿香、龙脑、苏合香、薄荷。

二、长夏养脾

长夏时节（即阳历七八月份）阳热下降，水汽上腾，湿热异常。湿为长夏主气，人体的脾脏与之相应。中医认为湿为阴邪，伤阳气，尤其是脾阳。脾脏喜燥而恶湿，脾脏

受损，会导致脾气不能正常运化，导致气机不畅；因而古人有“长夏防湿”的说法。临床表现为脘腹胀满、食欲不振、口淡无味、胸闷恶心、大便稀溏等症状。

在日常生活中，我们可以通过以下方法进行调节：

（1）注意饮食：多吃清热、利湿的食物，如丝瓜、苦瓜及深绿色的蔬菜，以满足身体消耗所需的营养。避免过食辛辣、油腻的食物。

（2）适当补水：长夏容易出汗，要特别注意补充水分。少量多

次喝水，避免狂饮冷水。

（3）避免贪凉：空调温度不能设置得过低，以26℃左右为宜，室内外温度不宜相差太大，且不能长时间呆在空调屋内。

（4）运动锻炼：适度运动，有助于调理脾胃功能。

从中医的角度来说，佩戴合适的香囊也能起到一定除湿健脾的作用。下面就介绍两种香囊配方：

——清热利湿。苍术、藿香、艾叶、佩兰、木香。

——健脾消食。炒白术、陈皮、

六神曲、鸡内金、焦山楂、木香、砂仁、甘松。

三、香囊帮忙

由上可知,无论是“养心”还是“养脾”,中药香囊在其中都可以起到一定的作用;而且,中药香囊看起来也非常时尚,只要能选对外型,佩戴者分分钟就可化身翩翩公子、玲珑少女,值得详细介绍。

1.香囊的制作及佩戴方法

中药香囊就是“大道至简”的诠释。制作时,将选好的药材清洗干净,充分干燥;捣碎成粗颗粒混匀,装入无纺布袋中,扎紧布袋;外面再套一个漂亮的布口袋即成。香囊的药材配比没有严格的要求,可以等比例混匀,也可以根据个人情况进行合理的调整。制作好的香囊可以佩戴在胸前、腰际,也可以挂在背包上。佩戴时可以不时抖动香囊,促进香气散发,但不要贴近鼻子去闻。

2.佩戴香囊的注意事项

将中药材粉碎制成香囊,源自中医的“衣冠疗法”,是一种中医外治的方法。在使用中我们需要注意以下几点:

(1)不可内服。

(2)不能紧贴口鼻。

(3)一般2~3周左右需要更换里面的中药材。

(4)儿童避免使用香气浓郁的香囊,且需在成人的监护下使用,防止误食。

(5)注意防水、防潮。香囊要保持干燥,不能沾水,沾水后容易变质,因此如遇水就要及时更换其中的中药或者弃之不用。



(6)注意防霉、防蛀。暂时不用的香囊应放入密封袋中,避免霉变、虫蛀。

3.关于佩戴香囊的禁忌

香囊中使用的毕竟是中药材,因此并非所有人都适合使用。禁忌人群主要包括:

(1)孕妇禁用。一些中药辛香走窜,容易导致流产。

(2)婴幼儿禁用。婴幼儿的脏腑非常娇嫩,不宜使用。

(3)过敏体质的人禁用。芳香中药多含有挥发油,可能会引起过敏。

(4)严重气虚、气阴两虚的患者,慢性病、重急病患者,有呼吸道疾病的患者禁用;对于气味敏感的人也不适合使用。

另外,如果在佩戴香囊后发生过敏,出现红疹、瘙痒、心悸、气喘、头晕等不适症状,应立即停用,必要时及时就医。

其实,在中医辨证的基础上,中药香囊对很多疾病都可以起到辅助治疗的作用。所以,如果您有需要,可以咨询当地正规医院的中医医师。**城市与人**