

跟着《黄帝内经》享受当“夏”

文 / 上海市第六人民医院 王彬



先贤们仰观苍穹之变，俯察大地之理，在日月更迭与四时轮转中参悟天人相应的至理。他们以敏锐的洞察力捕捉天地运行的韵律，将自然之道与生命哲学相融合，《黄帝内经》由此诞生。这部承载千年智慧的典籍，恰似一盏明灯，以其“春夏养阳，秋冬养阴”的养生智慧，指引着人们顺应自然节律，在炎炎夏日里探寻健康之道——当骄阳似火时，当静心养神；当暑气蒸腾时，宜清淡饮食。

一、《黄帝内经》中的夏季养生密码

《黄帝内经·四气调神大论》为夏季养生定下总纲：“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。逆之则伤心，秋为疟疾，奉收者少，冬至重病。”这短短数语，蕴含着与夏日和谐共处的古老智慧。

夏三月（立夏至立秋），是天地之气交融激荡的时



节。此时阳气达到鼎盛，天之气下降，地之气升腾，在这场盛大的能量交换中，自然界呈现“蕃秀”之象——草木枝叶舒展，结出饱满果实；生灵繁衍不息，处处洋溢着生命的蓬勃张力。

人类作为自然的一部分，顺应时令是养生的根基。起居方面，需契合夏日“阳盛阴衰”的特性。昼长夜短之际，可稍晚入睡、提早起身，若午后困倦，不妨小憩片刻以补元气。情志调摄上，更要呼应夏日的热烈气场。高温易致心火过旺，引发烦躁不安，此时需保持心平气和，避免“情绪中暑”。让精神如夏花般舒展绽放，令气血如江河般畅达无阻，这正是《黄帝内经》所言“使志无怒，使气得泄”的养长之道。

先贤早有明训：违背夏日规律，会损耗心气。夏日养生，首重养心。心属火，与夏气相应，若此时伤及心阳，轻则出现心悸失眠，重则埋下秋冬健康隐患——秋季易染疟疾，冬季更可能引发重病。因此，夏日“养心”不仅关乎当下的身心调适，更为秋冬健康奠定根基。这种“夏养三伏，冬病夏治”的智慧，正是中医“治未病”思想的生动体现。这份穿越千年的养生智慧提醒我们：在骄阳似火的季节里，通过静心调息、适度运动、清淡饮食等方式养护心阳，实则是为身体筑起一道抵御寒冬的健康屏障。

二、应时而动：夏日养生的实用方法

夏季养生的核心在于“调和阴阳”，既要清心火、疏肝气，更要固护脾胃的运化之功，方能顺应天时，颐

养身心。

1.情志调节：以静制动的养生智慧

夏日炎炎，心火旺盛。当烦躁情绪来袭时，不妨尝试“呼吸法”：闭目凝神，深吸气4秒，屏息2秒，缓慢呼气6秒。可以反复练习，让绵长的气息带走心中杂念。此外，还可在树荫下静听蝉鸣，或临窗观雨，借自然之景平复心绪。

2.食疗调理：应季而食的养生之道

食疗调理能从内而外安抚身心。下面，推荐几款应季药膳与饮品，助你安然度夏。

(1) 四神养心汤(图1)

取适量淮山药、莲子、芡实、茯苓，洗净后下锅，加清水以大火煮沸，转中小火慢熬半小时。若心火偏旺，别忘了保留莲子心——这小小的“苦”，正是清心火的良药。此汤具有健脾祛湿、养心安神的功效，尤其适合心脾两虚者。



图1 四神养心汤

(2) 参枣养心汤(图2)

猪瘦肉切块焯水,与去核大枣、西洋参、百合、酸枣仁、山楂同入砂锅,加足清水,文火慢炖1小时,加盐调味即可。西洋参滋阴降火,百合与酸枣仁安神定志,山楂助消化。此汤益气又清心,特别适合熬夜伤阴的人群。



图2 参枣养心汤

(3) 佛手水鸭汤(图3)

水鸭去内脏洗净,与15~30克佛手同入砂锅,加清水没过食材,放姜片、葱段、食盐调味,大火烧开后转小火炖1小时。鸭肉性凉滋阴,佛手理气疏肝,特别适合夏日肝气不舒、胃纳欠佳的人群。



图3 佛手水鸭汤

(4) 西瓜西红柿汁(图4)

西瓜与西红柿是夏日的天然馈赠,将二者去皮去籽后共榨成汁,加少许冰糖调味,便是最应景的饮品。红

色入心经,这杯酸甜爽口的果蔬汁具有清热祛暑、利尿生津之效,是户外活动后的绝佳补给。

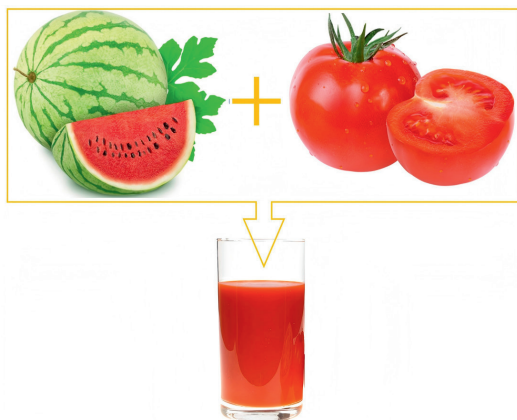


图4 西瓜西红柿汁

大自然的馈赠远不止这些。夏季养生食材种类繁多——绿豆可煮羹消暑,荷叶能熬粥降脂,冬瓜宜煲汤利湿。这些寻常食材经巧妙搭配,既可作为餐桌美味,又可发挥食疗功效,是炎炎烈日下唤醒味蕾的避暑佳品。

三、冬病夏治:顺应天时的养生要诀

《黄帝内经》强调:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”盛夏时节,天地阳气鼎盛,正是人体借天时之利培补元阳的好时机,此乃“冬病夏治”养生智慧的精髓所在。

对于秋冬易发的虚寒性疾病,如慢性咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎、风湿性关节炎等,夏季(尤其是三伏天)是调理的黄金期。以2025年为例,三伏天为7月12日至8月20日。此时采用三伏贴、艾灸、拔罐等中医特色疗法,既能温通经络,又能驱散体内潜伏的寒湿之邪,如同给身体“充电”,为抵御秋冬寒邪筑起坚实屏障。

不过,“冬病夏治”并非人人适宜,体质与病症不同,方法也需调整。因此,建议在专业中医师指导下,根据自身情况定制方案,让天时之力真正为己所用。

这份源自《黄帝内经》的养生智慧教会我们如何与自然和谐共生。在这个热烈的季节里,让我们顺时而动,以平和之心接纳这份热烈,通过科学调理让身体与自然同频共振,令生命如夏日草木般在阳光雨露中舒展绽放,更好地享受当“夏”。**药物与人**