

传统养生智慧赋能现代生活

文 / 北京世承御康中医诊所有限公司 李前宽



你是否在夏天常常感觉浑身黏腻、四肢乏力，明明什么都没做却感觉疲惫不堪？这很可能是暑湿暑热在作祟！

夏季气温高、湿度大，人体出汗多易导致阳气外泄，外界的暑湿之邪便会乘虚而入，打破身体的平衡。此时若贪凉饮冷或过度使用空调，则湿邪内生，导致卫气不和，引起发热、身重、胸闷等症状。数据显示，在每年夏季就诊的健康问题中，因暑湿引发的食欲不振、腹泻等症状占比超35%。与输液、吃药等“亡羊补牢”的做法不同，中医养生更侧重于未雨绸缪，以“治未病”为核心，通过顺应自然规律调养身体，增强自身免疫

力，构筑健康的第一道防线。

如今，当千年养生智慧邂逅现代科技，代茶饮、中药足浴、艾灸等传统养生法正以全新的姿态帮助现代人守护夏日健康。

一、药食同源与代茶饮的现代应用

“药食同源”的理念源远流长，自唐代便已盛行。诸多食材既是珍馐美味，亦为治病良药，集日常滋养与疾病防治于一身。

中药代茶饮以中医辨证理论为基石，将药材组方与茶叶配伍，经特殊工艺制成块状茶、袋泡茶等形态，

仅需热水冲泡或煎煮即可饮用。其功效多样，夏日尤为常见的有健脾和胃（如茯苓、白术、陈皮）、养心安神（如党参、茯神、炒枣仁）、清热解毒（如菊花、金银花、荷叶）、除湿健脾（如薏米、山药、莲子）、解暑生津（如山楂、乌梅、甘草）等品类。中药代茶饮兼具选方平和、口感适宜、使用方便、成本低廉的优势，不仅是日常保健的佳品，更能有效辅助防治疾病。

中药代茶饮简便、经济、实用，近年来广受青睐。尤其对于习惯饮用高糖、高热量及高咖啡因饮品（如咖啡、奶茶）的年轻群体而言，他们在快节奏生活、高强度工作、不规律作息与复杂饮食环境下，普遍处于亚健康状态，慢性疾病亦呈现年轻化趋势。因此，中药代茶饮无疑提供了一种契合健康需求的选择。

然而，中医代茶饮虽兼具美味与养生之效，却需避免盲目“跟风”。组方配伍必须遵循专业中医师的指导，因人而异，方能确保其安全性与有效性。

饮用中药代茶饮亦有禁忌。以广受欢迎的乌梅汤为例，胃酸分泌过盛者、消化性溃疡活动期患者及风寒感冒咳嗽者需慎用，脾胃虚寒严重或寒湿困脾等体质者应在中医师指导下选用。此外，中药代茶饮不可替代日常饮水，建议连续饮用时长不超过两周，每日饮用量以300~600毫升为宜。对于体质辨识不清者，最稳妥的方式是先行前往中医科进行专业辨证，依据自身体质特点，并结合所处地域、当下气候及节气变化，精准选择适宜的中药代茶饮品类。唯有秉持这份审慎与科学的态度，方能真正发挥中药代茶饮的养生价值，使其成为守护健康的智慧之选。

二、泡脚里的大学问：从脚底赶走湿气

夏季湿热交织的气候特性，易使人体脾阳受困、湿浊内生。湿性黏滞重浊，既难祛除又易潜伏在筋骨关节中，阻碍气血运行，遇寒则诱发旧疾。因此，夏季祛湿兼具双重意义，既能清除当季湿邪，亦是“冬病夏治”的关键环节。

湿困之体常表现为身重倦怠、头昏如裹、肤痒腹满、大便黏滞等“裹重”征象，而暑季贪食生冷辛辣，更会损伤脾胃阳气，加剧湿浊积聚。双足为“经络枢纽”，汇聚六经六十六穴。中药足浴以温药汤浸浴双足，借热力舒张足部毛细血管，促进药效成分透皮吸收，循



经络输布全身，实现通络调气、祛湿养生的功效。其应用尤重辨证配伍，故能发挥诸多功效：

● **健脾除湿**：夏季泡脚后微微发汗，可以缓解湿气困脾的压力，尤其适合脾胃功能较差的人群。半夏能化脾肺之痰，搭配茯苓健脾祛湿，陈皮、枳实负责转运气机，使胃气下降。

● **驱散寒湿**：泡脚从下部温暖身体，还可以从下焦把寒湿排出体外。取老姜、牛膝、秦艽、肉桂、独活、徐长卿，加入水中煮沸。待水温适宜后泡脚，有祛风除湿、温经通络、活血化瘀、散寒止痛的作用，可改善风湿关节疼痛。

● **降暑防暑**：藿香具有解表化湿、理气和中的功效，在夏季用藿香泡脚，还可以防止中暑。

● **安神助眠**：夏季气候炎热，易影响睡眠，而睡眠问题则会影响人的状态。泡脚能让人体阳气入阴，帮助调节睡眠。取鸡血藤、夜交藤、茯苓，每日睡前煎水浸足，每次30分钟，以脚心感到发热为佳。此外，还可以配合足底按摩助眠。

更令人欣喜的是，现代科技正为这项古老智慧注入新活力。例如，标准化泡脚药包撕开即用，草本浓缩液借助低温萃取工艺提升了透皮吸收率，智能恒温设备可精准维持40~45℃的最佳水温，红外技术则能强化药力渗透。



三、千年灸法藏锦囊：破解暑湿困局

《本草纲目》记载“艾叶苦而辛，生温熟热，可升可降，阳也，可走三阴，逐寒湿”，奠定了艾灸温经散寒、行气通络之效。现代研究证实，其燃烧时产生的热能及活性成分可协同调控神经、免疫、内分泌及循环系统，促进代谢，增强机体功能。

针对夏季暑湿的特点，正确选择艾灸时的穴位能有效发挥治疗作用。印堂穴、百会穴位于督脉，督脉为阳脉之海，可调节气血经络，振奋全身阳气。暑热上攻易致头昏鼻塞，而印堂穴位于鼻根部，上通于脑，下通鼻窍，施灸可疏散头部郁热，达到通鼻窍、清头目的功效。

针对暑热扰神引起的失眠烦躁，可选天突穴、心俞穴进行艾灸。天突穴可宣通肺气、化痰止咳，心俞穴可调和气血、宁心安神。选取任脉之神阙、中脘、关元穴施灸，可温补脾肾之阳，培元固本，调和胃肠。脾阳足则水湿运化有力，肾阳旺则气化蒸腾有序，从根源断绝湿邪内生。此外，艾灸大椎穴、合谷穴时，若配合曲池穴、内庭穴和太冲穴，可以起到祛湿清热的作用。

【特别注意】①进行艾灸时，在定位穴位后，保持3~5厘米悬灸距离，以回旋或定点手法施灸，每穴灸10~15分钟，全身不超30分钟，灸毕按压穴位以“封

穴”；②餐后1小时禁止进行艾灸；③阴虚火旺者慎用；④艾灸后4小时内避免接触冷水；⑤需通风排烟。

随着现代化科技的发展，传统艾灸催生出多元化创新形态。智能艾灸仪可精准控温，结合远红外技术深入驱散寒湿，使用时无烟、无明火，即使在办公室或空调房中使用也安全无忧。艾灸贴内含艾绒与自发热材料，可持续提供数小时温和刺激，将其贴敷于足三里穴可祛湿健步，贴敷于大椎穴可防空调冷气侵袭。部分产品中艾绒发热时散发的独特气味还能起到驱赶蚊虫的附加效果，有助于降低蚊虫带来的传染性疾病风险。这些创新让传统灸法从理疗室走进了日常生活，随时随地守护大众健康。

四、结语

炎炎夏日，我们不妨啜饮一杯清冽的乌梅汤，用艾草老姜汤浸浴双足，或让艾灸的温热安抚身心，驱散外在的燥热与内在的焦灼。

让我们以科学之法调养身心，从容化解暑湿侵袭，度过一段由内而外焕发清爽与活力的夏季时光。

药物与人