

知暑气，明长夏养生之理

文 / 北京中医药大学东直门医院 张波 张佳雪 朱莹



关键词：长夏；暑邪；湿邪；中医养生

日照渐长，气温逐日攀升；暑伏将近，雨水亦渐丰沛。烈日倾泻而下，热浪蒸腾；雨露润泽四方，万物由此勃发。这便是“长夏”——一年之中生命力最为旺盛的时节。

“长夏”二字，对许多人而言或许有些陌生。其实，若将一年划分为五季，长夏便位于夏秋之交，归属五行中的“土”，与春属木、夏属火、秋属金、冬属水并立。这种划分并非牵强附会，而是古人体察时序、顺应自然的智慧结晶。值此长夏之际，若欲调养身心、未病先防，则不可不察“暑气”之性。下面我们就从中医的角度，简单梳理一下相关要点，帮助大家顺应天时，安度长夏。

一、暑

1. 暑气

暑为六气（风、寒、暑、湿、燥、火）之一，是夏季的主气，具有明显的季节性和地域性特征。从时间上看，暑气起始于夏，在长夏时节达到鼎盛。从地域上看，南方因地理位置和气候条件特殊，暑气往往更盛，持续时间也更长；北方虽然相对干燥，但到了中伏、未伏阶段，暑热之势同样不可小觑。

2. 暑邪

暑气在什么情况下会变成暑邪？中医学认为，只有当某种气候能够引发疾病时，其才会被称为“邪气”。但邪与不邪，其实因人而异。比如，盛夏的酷热对多数

人来说只是难耐却未必致病,但对体质偏弱或正气不足的人来说,这种炎热已足以引发不适甚至疾病。那么,此时的暑气对他们而言就是暑邪,对其他人则只是正常的时令气候。

暑为阳邪,其性炎热,侵犯人体后常表现为高热、心烦、面赤、舌红、脉洪大等热象。暑性升散,容易耗气伤津,因此致病后多见汗出过多、口渴喜饮、小便短赤;气随汗泄,则又会出现气短乏力、精神不振等表现。此外,暑邪多兼夹湿邪为患,因暑热正逢湿气较重的季节,两者常相兼为病,临床多表现为四肢倦怠、脘腹痞闷、食欲减退、大便黏腻不爽等症状。

二、长夏

“长夏”一词最早见于《黄帝内经》,这表明在先秦时期人们已经认识到了长夏的存在。关于长夏所指的具体时间,清代医家张志聪释为农历六月,谓其属“火土相生之时”;现代《中医基础理论》则将其界定为夏至至处暑之间。

长夏时节正值暑伏天。随着暑伏的到来,雷雨天气逐渐增多,空气湿度明显上升,气温亦攀升至全年峰值。此时,地面受热强烈,水分蒸发旺盛,大量水汽弥漫于空中,形成“上蒸下煮”的闷热环境。这种高温高湿的气候特征,使人常常感觉黏腻不适。同时,长夏的昼夜温差较小,夜间也难以摆脱暑湿的困扰,整体气候呈现出湿热交蒸、缠绵难解的显著特点。

三、常见疾病与治疗

长夏时节以湿热为主,常见疾病有中暑、暑泻、湿疹等。

1.中暑

中暑有阳暑与阴暑之分。

阳暑多由夏季高温环境下感受暑热之邪引发,典型症状包括高热、烦渴、大汗、面赤、脉洪大等。治疗宜采用清热生津之法,方剂可用白虎汤加减。如果暑邪进一步损伤气津,除上述症状外,还会出现倦怠乏力、气短懒言、脉象虚弱等表现。此时应采用清热解暑、益气生津之法,方剂可用白虎加人参汤。《金匱要略》对此亦有记载:“太阳中热者,喝是也。汗出恶寒,身热而渴,白虎加人参汤主之。”



阴暑则多因贪凉受寒引起,主要表现为发热恶寒、无汗、身重疼痛、精神疲惫、腹痛腹泻等。治疗宜采用解表散寒、化湿和中之法,常用香薷饮。若暑热之邪偏重,在上述症状基础上还出现心烦、口渴、面赤等热象,则可选用新加香薷饮。

2.暑泻

暑泻是感受暑湿邪气引起的泄泻,多与外感时邪相关。该病可分为暑湿热泻与寒湿泄泻两类。

暑湿热泻多由暑湿之邪直接侵袭肠道所致,起病较急,症见突发腹痛泄泻、大便色深质黏,常伴身热、小便短黄、舌苔黄腻、脉象濡数等表现。治疗宜采用清暑利湿、理气止泻之法,方剂可用桂苓甘露饮。

寒湿泄泻则多由暑天感受寒湿之邪所致,症见腹痛泄泻、泻下清稀,常伴恶寒发热、周身困重、四肢酸楚、不思饮食、舌苔白腻、脉象濡缓等表现。治疗宜采用解表化湿、理气和中之法,方剂可用藿香正气散。

3.湿疹

湿疹可分为急性湿疹、亚急性湿疹和慢性湿疹三种类型。

急性湿疹起病急骤,症见皮肤潮红灼热、瘙痒剧烈、渗出明显,常伴有口渴心烦、大便干结、小便短赤等表现。治疗宜采用清热利湿之法,常用萆薢渗湿汤。

亚急性湿疹发病较缓，症见皮肤瘙痒明显，搔抓后易有渗出，可见鳞屑，常伴食少、腹胀、便溏等表现。治疗宜采用健脾利湿之法，常用除湿胃苓汤。

慢性湿疹多反复发作，症见皮肤粗糙增厚，伴有色素沉着，常兼口干不欲饮、食欲不佳等表现。治疗宜采用养血润肤、祛风止痒之法，常用当归饮子。

四、中医养生之法

长夏养生的核心在于防暑祛湿、顾护脾胃。具体而言，我们可以从日常生活的起居作息、饮食调理、运动锻炼及情志调节等方面入手：

1.起居作息

作息上应顺应夏季昼长夜短之节律，保证夜间睡眠充足，并适当午休以助精力恢复。日间活动则需避开暑热高峰，避免在烈日下长时间劳作或剧烈运动，外出时注意防晒。居处环境亦当留意，室内注意通风，不宜长时间待在空调房间，以防风寒湿邪乘虚而入。

2.饮食调理

饮食宜清淡、易消化，可多选用绿豆、赤小豆、薏米、冬瓜、丝瓜等食材。绿豆汤为夏季经典消暑饮品，能清热解暑、利尿解毒；薏米与红豆同煮，可健脾渗湿。应少食辛辣、油腻、生冷之品，以免助湿生热或损

伤脾胃阳气。此外，可适当选用藿香、佩兰、荷叶等芳香化湿之品，入菜或泡茶饮用，有助于祛除体内湿邪。

3.运动锻炼

运动宜于清晨或傍晚凉爽时进行，可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等轻柔和缓的项目，以微微汗出为度，不宜大汗淋漓，以防耗伤气津。运动后要及时补充水分，且不可立即用冷水冲澡。

4.情志调节

长夏暑热易扰动心神，令人心烦易怒，故应保持心境平和、情绪舒畅。可以通过听舒缓音乐、阅读等方式调畅情志，避免情绪剧烈波动，从而调和身心。

五、结语

长夏是一年中较为特殊的时段，其气候以高温高湿为主要特征。这种气候不仅直接影响自然万物的生长，而且还与人体生理活动及健康状况密切相关。暑邪与湿邪交织，易引发中暑、暑泻、湿疹等多种疾病，其核心病机多与暑湿困脾、耗气伤津有关。因此，长夏养生的关键在于遵循“天人相应”的原则进行个体化综合调理。唯有将养生之法融入日常生活，方可安度长夏。

张功九

本文编辑：王佳昕

