



# 岭南三伏养生：中医智慧助您安然度夏

作者：金连顺

岭南的盛夏，热浪与湿气交织，一年中最严酷的考验——三伏天如约而至。2025年的三伏，自7月20日启程，将持续整整四十个昼夜。这四十天，是名副其实的“上蒸下煮”，高温炙烤大地，湿气无孔不入，人体仿佛置身巨大的湿热蒸笼。如何在这样的环境下守护健康？中医的深邃智慧，结合岭南独特的地域经验，为我们提供了一套从内养到外防的完整策略。让我们深入理解三伏天的身体奥秘，掌握安然度夏的养生之道。

## 一 洞察时节玄机：外热内虚，暑湿交困

健康度过三伏天，始于洞悉此时人体与环境的特殊互动。中医认为，三伏天自然界的阳气达到鼎盛。人体为应对高温，腠理(毛孔)大开，阳气大量浮越于体表散热，这便形成了关键的生理状态——“阳盛于外，虚于内”。频繁的汗出，不仅流失津液，更在无形中耗损着体内的阳气。脏腑，尤其是脾胃的功能，在此状态下相对虚弱，成为健康的薄弱环节。

岭南近海，空气湿度极高。三伏天的酷热遇上弥漫的水汽，便化生为中医所说

的“暑湿”邪气。暑为阳邪，性炎热升散，伤人则耗气伤津；湿为阴邪，性重浊黏滞，伤人则阻滞气机，困遏脾阳。两邪相合，侵袭人体极易引发头身困重如裹、食欲缺乏、脘腹胀满、心烦失眠、皮肤湿疹瘙痒等种种不适。然而，三伏天虽难熬，却也是借助自然界旺盛阳气，调养虚寒体质、驱散体内宿寒积湿、预防冬季旧疾(如咳嗽、关节痛)复发的黄金窗口，此即“春夏养阳”“冬病夏治”的精髓。

## 二 固护生命之火：温养内阳，以御外邪

针对“内阳不足”的核心矛盾，温养体内阳气是岭南三伏养生的首要之务，尤其在冷气常开的现代生活中。岭南民间流传的“伏羊一碗汤，不用开药方”谚语，便蕴含着“以热制热”的深刻智慧。羊肉性温，味甘，入脾、肾经，功擅温中暖肾、益气补血。在阳气外浮、内里虚寒的三伏天，适量食用清炖羊肉汤等，如同在体内点燃一把温和

的“火”，能有效补充和振奋因暑热蒸腾汗出消耗的阳气。日常调养中，简便的陈皮生姜饮(陈皮10克、生姜3克至5克，煮水代茶饮)能温中散寒、理气健脾，缓解夏季贪凉饮冷出现的腹胀、恶心等症；而生姜红糖水(生姜5克至7克、红糖适量，晨起空腹温服)则能振奋中阳，驱寒暖宫，改善痛经、腹部冷痛等症状。

## 三 化解湿热困局：精准调养，畅通身心

无处不在的暑湿邪气是岭南三伏的另一大敌，其侵袭层次不同，表现各异，需精准应对。当暑湿郁闭肌肤腠理，不得宣泄，便易导致皮肤瘙痒、湿疹、汗出不畅或黏腻。此时，可用金银花、野菊花各15克至30克煮水外洗或湿敷，两者可清热燥湿止痒，缓解湿热蕴肤导致的皮肤不适。此时饮食宜清淡，多食冬瓜、丝瓜、绿豆等清热利湿之品。若暑湿困阻中焦脾胃，导致脾胃运化失职，表现为食欲缺乏、脘腹胀满、口中黏腻、口苦等。调养可用砂仁鲫鱼汤(鲜活鲫鱼一条、砂仁5克、陈皮3克至5克、生姜3片至5片，煲汤食用)，砂仁辛温芳香，可以醒脾化湿、行气和胃，配合理气

燥湿的陈皮，温中止呕的生姜以及健脾利湿和中的鲫鱼，可以起到化解暑湿、健脾行气开胃的功效，专解暑湿困脾之郁。当暑湿阻滞经络时，则头重如裹、肌肉关节酸楚疼痛，倦怠嗜睡等，推荐用土茯苓排骨汤(土茯苓30克至50克、猪排骨500克、生姜5片，煲汤食用)，土茯苓清热利湿、通利关节而不伤阴，猪骨则可以滋阴强筋，两者搭配可以清暑湿、通利关节，缓解关节酸痛、头身困重的症状。若暑热之邪上扰心神，则心烦、急躁易怒、入睡困难多梦、小便短赤等，调理宜用灯芯草瘦肉汤(灯芯草2克、莲子15克、淡竹叶5克、瘦肉200克，煲汤食用)。

## 四 调和清补之道：平衡养疗，善用风物

三伏养生精髓，在于把握“清暑”“祛湿”“健脾”“益气”间的微妙平衡，遵循“清暑勿忘益气，祛湿必先健脾”，并随伏天进程调整。初伏湿热最盛，饮食宜侧重“清利”。

冬瓜薏米老鸭汤是典范：冬瓜(连皮)清热利水，薏米健脾渗湿，老鸭滋阴养胃利水，三者合煮，清热不伤阴，利湿不伤正。清香开胃的荷叶粥则能清热解暑、升发清阳、利湿化浊，佐以粳米健脾，是理想早餐。进入中伏、末伏，湿邪缠绵，脾虚渐显，可在前类汤粥中增加山药(补脾肺肾)、莲子(补脾止泻安神)、芡实(健

脾益肾)、白扁豆(健脾化湿)、党参(补气)等健脾益气，增强脾的运化水湿的能力。

岭南特有的黄皮果，是三伏天不可多得的养生佳果。其性微温，味甘酸，入肺胃经，具行气健脾、消食化痰、解暑生津之效。每日可鲜食10颗至15颗，或制成黄皮蜜饯，或用黄皮果(去核)20颗至30颗煮水，可以起到开胃消食的功效。然需谨记“五谷为养，五果为助”，水果再佳不可替代主食。三伏天仍需保证足够米饭面食提供基础能量，避免过食生冷瓜果反伤脾阳。

## 五 起居防护：科学避暑，情志安宁

合理的生活起居是内在调养的坚实后盾。科学使用空调至关重要，应避免“人造寒邪”伤阳。健康成人建议温度设26℃至28℃，老人儿童体弱者28℃至30℃，室内外温差不宜超7℃。切记避免冷风直吹，尤其要保护好后颈(大椎穴、诸阳之会)、肚脐(神阙穴，元气所居)、腰背、膝盖等要穴，可着薄衫或使用挡风板。密闭空调环境需每2小时至3小时开窗通风10分钟至15分钟，更新空气。睡眠时注意盖薄被护住腹背关节。

户外活动需智慧防暑。尽量避免上午10点至下午4点的高温暴晒时段，选择清晨或傍晚凉爽时出行。穿着应选宽松、轻薄、透气(棉麻真丝为佳)的浅色衣物，佩戴宽檐帽、太阳镜，涂防晒霜，携带遮阳伞。科学补水是重中之重：随身携带水壶，少量多次饮用温开水、淡盐水、淡茶水、绿豆汤或酸梅汤等，及时补充水分和电解质。切忌一次性豪饮大量冰水。随身携带汗巾及时擦干汗水，保持皮肤干爽，预防痱子。保证充足夜间睡眠，若条件允许，午间小憩20分钟至30分钟的“子午觉”有助于养心安神。运动宜选温和方式如清晨傍晚散步、太极、八段锦、瑜伽，强度以微汗不疲乏为度，避免大汗淋漓。运动后务必及时补充水分，严禁立即冲凉

水澡或进入强冷空调房。

“暑易入心”，湿热交蒸易使人烦躁。保持心境平和和舒畅至关重要。可借舒缓音乐、习练书法、静坐冥想或与友人闲谈等方式疏解烦闷，深谙“心静自然凉”的古训。

对于极端高温高湿下的潜在风险——中暑，需保持警惕。若出现大量出汗、口渴、头晕眼花、胸闷心慌、恶心乏力、注意力涣散等先兆，或体温升高(大于38℃)、面色潮红/苍白、皮肤灼热/湿冷等轻度中暑表现，应立即行动：迅速转移到阴凉通风处，松解衣物；用湿冷毛巾敷头、腋窝、大腿根，扇风散热；少量多次饮用温凉淡盐水、绿豆汤等补充水电解质。可按人中穴(鼻唇沟中点)促醒神，合谷穴(手背虎口处)清热，内关穴(腕横纹上三横指)宁心止呕。此时，土茯苓眉豆猪横膈汤(土茯苓、眉豆、猪横膈或瘦肉)可作为调理之选，健脾祛湿解毒。对于暑湿感冒初起或中暑后体虚倦怠、食欲缺乏者，解暑饮(藿香、香薷、党参、陈皮)煎汤代茶，能清暑化湿益气和。务必牢记：若出现高热(大于40℃)、无汗、意识模糊、抽搐等重度中暑(热射病)症状，此为致命急症，必须立即拨打急救电话送医!

## 六 结语：顺天应时，养慎为安

岭南漫长的三伏天，是湿热交织的严峻试炼，亦是借助天时培固正气、祛除沉疴的珍贵契机。深入理解“外热内虚、暑湿交困”的时节玄机，科学运用中医温养内阳、化解湿热、平衡清补、起居防护的综合智慧，我们不仅能从容纾解三伏之苦，更能借

此天地阳气鼎盛之机，夯实生命根基，驱逐体内宿邪，为秋冬的健康筑牢防线。养生之道，贵在知行合一，顺乎自然，存乎慎微。愿这份融汇岭南风土与中医精髓的指引，伴您安然度过这“上蒸下煮”的四十昼夜，身心康泰，静候秋凉。