

夏日养五脏③

给脾松松绑

湿 热 邪 气

脾容易被湿困住

北京老年医院中医科孟一：“一到夏天就不想吃饭，看见油腻的东西就犯恶心，勉强吃两口还腹胀……”其实，夏日食欲差的困扰，与长夏时节高温多湿的气候特点密切相关。

《黄帝内经》讲“脾主长夏”，长夏对应五行中的土，在五脏中对应脾。脾最容易被湿困住，湿热邪气就像湿衣服紧紧黏在身上一样，束手束脚，湿邪也是脾的枷锁，困住脾的运化功能，导致食欲下降。

早晨起来看看舌头 每天早晨起来可以观察一下自己的舌头，正常情况是淡红舌、薄白苔。如果舌苔颜色黄，质地黏腻，提示有湿热蕴结在体内；如果舌体胖大，舌边有齿痕，提示脾虚湿盛，这些情况下，就要留意调理一下自己的脾。

过度贪凉反而困脾 总躲在空调房里，会损伤脾阳，湿气排不出去，反而加重对脾的困阻。每天9时前或傍晚太阳落山后，到户外散步20分钟，微微出汗，帮助脾赶跑湿气；喝常温的绿豆汤，或用荷叶、淡竹叶泡水，代替冰镇西瓜、冰啤酒等；用花椒、艾叶煮水泡脚（水温适中，时间不宜过长），有助温阳祛湿。

饮食养脾三少三多 长夏养脾，饮食宜“三少三多”，少油腻、少辛辣、少生冷，多清淡、多酸味、多粥汤。“三多”方面，可选择应季的药膳。一是酸梅汤，取乌梅15克、山楂10克、陈皮6克、甘草3克，加水煮沸后放凉饮用；二是山药莲子粥，取山药30克、莲子20克、粳米50克煮粥食用，糖尿病患者可将粳米换成荞麦；三是醋熘三丝，胡萝卜丝、土豆丝、芹菜丝焯水断生，用醋、蒜末凉拌，消暑开胃。

脾 不 轻 松

身体沉重受牵连

广州中医药大学第三附属医院消化内科赵静：在中医看来，脾有“喜燥恶湿”的特性，简单来说，将水湿代谢出去会觉得舒服，讨厌外部环境、身体内部的湿。

除了食欲不振、大便溏薄等消化系统不适，中医讲“脾主四肢肌肉”，湿邪困脾的人往往有精神不振、身体乏力、四肢沉重的感觉。

子午小憩补充气力 《黄帝内经》提出，夏三月宜夜卧早起。夏天昼长夜短，睡眠时间缩短，再加之气候湿热，人容易疲乏困顿。用好子午觉的养生方式，在11时~13时小憩15~30分钟，不仅能“中场休息”补充气力，也可以在午饭后让气血充分帮助脾运化，而不被其他活动分散，还能暂停脑海里的琐事，以免多思伤脾。

按揉穴位健脾祛湿 每天适当按揉以下穴位，能起到健脾祛湿的功效。取足三里（外膝眼下四横指）、太白（足内侧第1跖骨小头后下方凹陷处）、内庭（足背第2、3跖骨结合部前方凹陷处）、阴陵泉（膝关节下胫骨内侧凹陷中），拇指点揉3~5分钟，按压至产生酸胀感为宜。

汤汤水水解除困乏 绿豆50克、薏苡仁30克浸泡30分钟，排骨250克焯水去血沫，与生姜3片、陈皮5克一同放入砂锅，加水煮沸后转小火炖40分钟，加入冬瓜300克（去皮切块），续炖20分钟，加盐调味食用，能够清热解暑、利湿健脾，尤其适合湿困脾胃、头身困乏者。

适当晒太阳、运动、出汗有助祛湿，让身体感觉轻松一些，但要注意出汗之后的津液补充。因为阴津不足也会带来疲惫乏力的感觉。可适量饮用陈皮山楂乌梅饮，取陈皮10克、山楂15克、乌梅5颗、荷叶10克、金银花5克，加水煮沸，转小火煮20分钟，酌情调入适量冰糖调味饮用。

相关阅读：白术是脾的“烘干机”

广东省中医院副院长卢传坚：化湿不妨在煮汤或熬养生茶时加点白术。白术就像是脾的“烘干机”，帮助身体排出水湿。

白术偏苦。古时候，在进贡白术之前，药工会用蜂蜜对白术进行炮制，使它变得更为香甜，也因此产生了炒白术、生白术两种饮片。相比之下，炒白术的温性更突出，健脾的力度也比生用更强，更适合脾胃虚弱的人。

湿邪的性质黏腻重浊，会让身体里的气血像背着沉重的行李一样，走得又拖沓又受阻，继而导致关节筋骨的气血流通不畅，产生酸痛沉重的感觉。

辛温的白术能够祛除湿邪，加速局部气血的流动。同时，这种“加速”是非常温和的，相当于在给脾“打下手”，增强它的工作效率，可谓健脾与散湿兼备。

除了消除身体的酸痛沉重，白术也有止泻、利水和

一杯茶饮强精益肾

针对弱精、少精、精子活性差等问题，浙江省中医院泌尿外科（男科）研制强精益肾饮（生精茶），并上线该院互联网医院。该科主任中医师裘顺安介绍，此类患者多为肾虚、肝郁、湿热，先在前期通过相应的辨证论治达成一定疗效，再用中药代茶饮巩固，简单、方便、实用。茶饮中的药材包含黄精、菟丝子、枸杞子、茯苓、丹参、玫瑰花等。黄精能补肾填精，菟丝子能益肾固精，枸杞子能滋补肝肾，茯苓能健脾化湿，丹参能活血化瘀，玫瑰花能疏肝解郁。这些药材组合在一起，温而不燥，适合日常调理。图为裘顺安为患者诊疗。

祁 骥 摄

中医妙招

每天花几分钟养心神

北京中医药大学东方医院二七院区综合内科李慧娟：中医讲“心藏神”，“神”包括生命活动，以及精神意识、思维活动。当心神被伤，可能出现慢性疲劳、睡眠紊乱、心慌胸闷、胆怯易惊、烦躁、食欲不振、腹胀、免疫力下降（易感冒）、头晕等症状。其实，每天花几分钟就可以养心神。

一练“双手托天理三焦”

通过双臂上举、脊柱伸展，可疏通三焦经络，促进气血运行，调节脏腑功能。双臂上举时扩张胸腔，可提升心肺功能，缓解胸闷气短。

二按内关双向调节

内关位于前臂掌侧，腕横纹上2寸，两筋之间。拇指垂直向下施力按压3~5分钟，有酸麻胀感为佳，每日可操作2~4次，能够双向调节心率，缓解胸闷、心痛、心悸、失眠等症。

三揉神门宁心安神

掌心向上，可以在腕横纹的小指端找到明显的凹陷处，即神门。睡前，顺时针、逆时针按揉神门各30下，左右手交替，能够宁心安神，缓解心悸、失眠、心痛等症。

夏天试试荔枝食疗

广东省中山市中医院药学部李狄麟：中医认为，荔枝酸甘，性温，具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神等功效。荔枝不仅是当季水果，还可以搭配制成适合夏天养生的食疗。

荔枝莲子银耳羹 将干莲子20克（提前浸泡2小时，或直接用鲜莲子）、银耳半朵（提前泡发撕碎）一起炖煮至黏稠出胶，加入鲜荔枝10颗（去壳去核），酌情加入冰糖，再煮5~10分钟，能够养心安神、润肺解暑。

陈皮姜片蒸荔枝 准备鲜荔枝数颗（去壳去核），与陈皮丝、生姜片一同置于碗中，隔水蒸约半小时，取出后撒上几粒花椒，可以温阳散寒、理气止痛，适合夏季贪凉饮冷、感受寒湿邪气的情况。

荔枝饮 将鲜荔枝5~10颗（去壳去核）、柠檬2~3片放入杯底，可适当捣烂，倒入气泡水或绿茶，还可以根据自己的喜好加入适量蜂蜜或糖浆，搅拌均匀饮用，不仅能够炎炎夏日解渴生津，还有助养颜抗衰。

胃肠感冒可用藿香正气

山西中医药大学附属医院脾胃病科副主任医师郝海蓉：夏季胃肠感冒高发，而家喻户晓的解暑药——藿香正气，正好能够应对这类问题。

不少人有疑问，胃肠感冒与中暑似乎八竿子打不着，怎么也用藿香正气？

在中医看来，胃肠感冒与外感风寒、内伤湿滞有关，而适用于藿香正气的阴暑，其病机也是如此。胃肠感冒的人可能经历过天气变化、空调过冷、淋雨受凉、夜间贪凉等情况，风寒侵袭体表，引起发热恶寒、无汗或汗出不畅、头身痛、鼻塞流涕等风寒感冒症状。

除了风寒“外患”，还有湿邪“内忧”。胃肠感冒的人可能本身脾胃功能相对

虚弱，或在受风寒之前饮食不慎，如过食生冷、油腻、不洁食物，已经有湿浊停滞在体内，再被风寒一勾，导致气机升降失常，出现上吐下泻、脘腹胀满、食欲全无等湿困脾胃的表现。

藿香正气的主药是藿香，芳香化湿、解表散寒，搭配紫苏、白芷助其解表散寒；半夏、陈皮燥湿和胃、降逆止呕；茯苓、白术健脾利湿；厚朴、大腹皮行气除满；桔梗宣肺利膈；生姜、大枣、甘草调和脾胃。

如果恶寒、无汗、清涕等寒象明显，可配合喝一些生姜红糖水。如果腹胀、噎腐吞酸明显，可在医生指导下配合保和丸等消食药。用热水袋热敷腹部（肚脐处有神阙穴），有助于缓解寒性腹痛、腹泻。