

易伤脾，使人气机郁滞不行，引发心情不快，头目眩晕，不思饮食，脘腹胀闷，甚则面色萎黄、倦怠乏力、心悸气短诸症。故当力求减轻思想负担，达到“全神息虑”之境。

三、饮食养生

1. 饮食要点

大暑时节，饮食当以清淡、多样为原则，以清为补。此时人体阳气外浮，脾胃相对虚寒，故宜多食营养丰富的果蔬及优质蛋白质，如鸭肉、鱼肉、豆制品等，并适当佐以生姜、葱、大蒜、醋等，既可杀菌防病，又能健脾开胃、助运化湿。做菜口味宜清淡爽口，可稍佐咸味。咸味入肾，能收敛阴气，顺应大暑阳气外浮、阴气内藏之生理。

炎夏酷热，易使人口干舌燥，饮食切忌肥甘厚味，以免助湿生热。常食用扁豆、绿豆、赤小豆、黑豆等豆类，可解暑利湿、健脾益肾。

2. 食疗方

(1) 山药鸭汤

材料：老鸭 500 克，山药 100 克，大枣 5 颗，枸杞子 10 克，生姜、葱、盐适量。

做法：将鸭肉砍成块放入砂锅中，加入姜片、葱段、大枣、枸杞子，倒入适量清水，大火烧开后转小火炖煮 1 小时，再加入山药块继续炖煮 30 分钟至山药软烂，最后加盐调味。

功效：健脾益胃，滋阴补肾。

(2) 海米醋熘白菜

材料：白菜心 500 克，虾米 40 克，调料适量。

做法：白菜心切片焯水，捞出沥干水分；虾米泡发。起锅烧油，油热下虾米翻炒，接着加入适量酱油、盐、醋、料酒、白糖，最后下白菜片炒熟。

功效：清热解暑，健脾开胃。

(3) 冬瓜虾仁汤

材料：冬瓜 300 克，虾仁 50 克，调料适量。

做法：锅里加入适量清水，放入虾仁，冬瓜片煮至熟烂，再加盐、味精调味，最后淋入香油。

功效：养阴生津，清降胃火。

(4) 凉拌茄子

材料：嫩茄子 500 克，大蒜 15 克，调料适量。

做法：茄子切片焯水至熟，捞出沥干水分。起锅烧油，油热下花椒炸出香味，倒入小碗内，加入酱油、白糖、米醋、盐、味精、蒜末调成汁，浇在茄片上。

功效：清热通窍，消肿利尿，健脾和胃。

(5) 醪糟鸭

材料：鸭半只，醪糟 200 克，生姜、葱、植物油、调料适量。

做法：鸭砍成块，焯水备用。锅中油热，放入葱、姜、桂皮、八角炒香，加入鸭肉翻炒，再加入醪糟、冰糖翻炒均匀，最后加入适量热水，大火煮开后转小火炖煮 1 小时。

功效：滋阴补血，健脾开胃。

3. 节气特色茶饮

(1) 麦冬石斛饮

材料：麦冬 10 克，石斛 10 克，玉竹 10 克，冰糖适量。

做法：将麦冬、石斛、玉竹浸泡 30 分钟后捞出放入锅中，加入 500 毫升水，大火煮沸后转小火煮 30 分钟，取药汁加入适量冰糖。

功效：滋阴润燥，清热生津。



麦冬石斛饮材料

(2) 百合知母饮

材料：百合 10 克，知母 5 克，冰糖适量。

做法：将泡发好的百合与知母一起放入锅中，加入 500 毫升水，大火煮沸后转小火煮 20 分钟，取药汁加入适量冰糖。

功效：润肺止咳，清热泻火，滋阴润燥。



百合知母饮材料

(3) 蒲公英麦果茶

材料：蒲公英 5 克，麦冬 5 克，罗汉果 3 克，冰糖适量。

做法：将蒲公英、麦冬、罗汉果放入茶壶中，加入 600 毫升水，大火煮沸后转小火煮 15～20 分钟，再加入适量冰糖。

功效：清热解毒，生津止渴，润肠通便。



蒲公英麦果茶材料

(4) 金银花连翘饮

材料：金银花 5 克，连翘 5 克，冰糖适量。

做法：将金银花、连翘放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 15 分钟，再加入适量冰糖。

功效：疏散风热，清热解毒。



金银花连翘饮材料

四、中医养生疗法

1. 灸疗法

(1) 灸大椎穴

位置：在脊柱区，后颈部正中中线，第7颈椎棘突下凹陷处。

操作方法：将点燃的艾条悬于大椎穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：疏风解表，增强免疫力。



(2) 灸丰隆穴

位置：在小腿外侧，外踝尖上8寸，胫骨前肌外缘，条口旁开1寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于丰隆穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：化痰祛湿，调和脾胃。

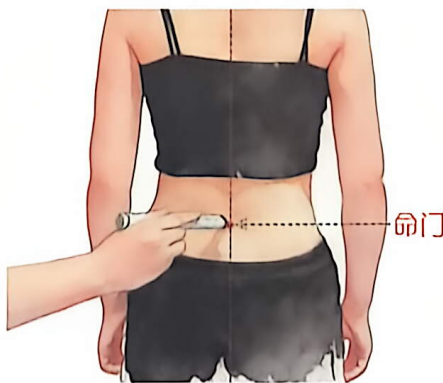


(3) 灸命门穴

位置：在脊柱区，第2腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于命门穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：温肾壮阳，固本培元。



2. 按摩法

(1) 按揉印堂穴

位置：在头部，两眉毛内侧端中间的四陷中。

操作方法：食指指腹放在印堂穴上，以画小圈的方式按揉，力度适中，以穴位处有轻微压迫感但不疼痛为度，每分钟 60～80 下，每次按揉 2～3 分钟。

功效：安神醒脑，缓解头痛。

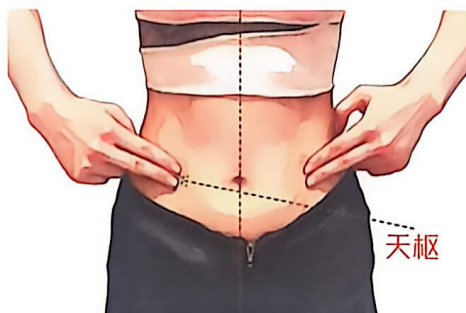


(2) 按揉天枢穴

位置：在腹部，横平脐中，前正中线旁开 2 寸。

操作方法：双手食指和中指并拢，指腹分别按压两侧天枢穴，以画小圈的方式按揉，力度适中，每次按揉 2～3 分钟。每天 2 次。

功效：调理脾胃，改善消化功能。



(3) 按揉列缺穴

位置：在前臂，腕掌侧远端横纹上 1.5 寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。

操作方法：拇指指腹按压列缺穴，其余四指握住手臂，拇指逐渐用力按压，5 秒后放松，重复操作 10 次，左右手交替进行。

功效：清热解表，宣肺止咳。



3. 刮痧疗法

(1) 刮心俞穴

位置：在脊柱区，第5胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：在背部涂抹润滑介质，采用面刮法，从心俞穴上方开始，沿着膀胱经的走向，由上向下单向刮拭10~15次，力度均匀适中，以皮肤微微发红或出现痧点为度。

功效：宁心安神，宽胸理气。



(2) 刮解溪穴

位置：在踝区，踝关节前面中央凹陷中，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

操作方法：在脚部涂抹润滑介质，采用面刮法和角刮法，从踝关节上方开始，向足背方向刮拭解溪穴，力度由轻到重，以皮肤微微发红或出现痧点为度，每侧刮拭10~15次。

功效：清热利湿，调理肠胃。

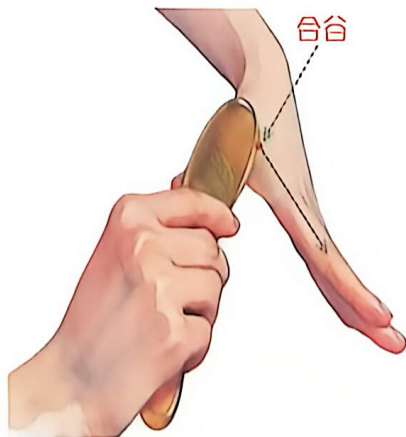


(3) 刮合谷穴

位置：在手背，第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。

操作方法：在手部涂抹润滑介质，采用面刮法、平刮法，从合谷穴的近端向远端（即从手腕向手指方向）单向刮拭，力度均匀适中，以皮肤微微发红或出现痧点为度，每侧刮拭10~15次。

功效：疏风解表，通络止痛。



五、运动养生

1. 健步走

健步走是一项简单、安全的有氧运动。长期坚持健步走，能增强心肺功能，提高身体代谢能力，让气血流通更顺畅。可选择清晨或傍晚天气较为凉爽时，在公园、河边等空气清新的地方进行锻炼，速度不用太快，以身体微微出汗、呼吸稍加快为宜。避免在高温时段和阳光直射下锻炼。

2. 五禽戏——猿提

①双手置于体前，手指伸直分开，再屈腕捏拢成“猿钩”。

②两“猿钩”上提至胸前，双肩耸起，收腹提肛；同时两脚跟提起，头向左转动；目随头动，视身体左侧。

③头转正，双肩下沉，松腹落肛，脚跟着地，“猿钩”变掌，掌心向下；目视前方。

④双掌沿体前下按落于体侧；目视前方。

⑤重复动作①～④，唯头向右转。

第三章

秋季養生