

香港電台第五台
《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

保健養生第二集：夏養心，清熱防暑

本集聚焦的，是《黃帝內經》中關於夏季養生的經典論述：“夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。”

這段話的核心思想是什麼？

這段話為夏季養生定下了基調。它描繪了夏季萬物繁茂秀美（蕃秀）、天地之氣交融、植物開花結果（華實）的景象。人體養生必須順應夏季這種“盛大生長”的氣象，這就是“夏氣之應，養長之道也”。核心在於“養長”——滋養、助長夏天的蓬勃生機。如果違背了，首先會損傷心臟，因為夏氣與心是相通的。並且可能到了秋天，容易發生寒熱往來的痲疾等問題（秋為痲瘧），使得秋天“收”氣不足（奉收者少），甚至為冬天埋下重病的隱患（冬至重病），這是一個非常長遠的連鎖反應。

這個“逆之則傷心”的後果看來非常嚴重。那具體來說，我們應該如何順應夏季的特性來養生呢？

我們同樣可以從起居、情志、運動、飲食幾個方面來理解《內經》給出的具體指導。首先最引人注目的就是“夜臥早起”和“無厭於日”。夏季晝長夜短，作息應隨之調整，可以稍晚一點睡，但絕非熬夜，更要早起以順應陽氣的充盈。“無厭於日”是關鍵，意思是不要過分厭惡、躲避太陽，這不是鼓勵暴曬，而是提倡適當接觸陽光，吸收陽氣，避免長期蟄居於空調冷氣之中，導致陽氣被遏抑。

夏天天氣炎熱，很多人容易心煩氣躁，這方面該如何調養？

這就是“使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外”這句的精髓了。它講的是情志和氣機的調養。夏天要努力保持平和的心態，避免大喜大怒（使志無怒），因為“喜傷心”。要像讓花朵自然盛開一樣（使華英成秀），讓精神飽滿煥發。更要讓體內的氣機能夠通暢地疏泄出去（使氣得泄），不能鬱閉在體內。態度上，要像“若所愛在外”，懷著一顆喜愛、接納、向外探索的心，去擁抱夏天。多參與一些戶外活動，與朋友交流，這本身也是一種養心。穴位按摩方面可以按壓內關穴寧心安神。內關穴是手厥陰心包經的絡穴，位於手腕橫紋向上約三指寬，兩筋之間。

在運動方面，夏天有什麼特別的講究嗎？

夏季運動的原則與春季不同，春季是助生發，夏季則是適度出汗以“泄”。但仍需避免大汗淋漓地過度消耗。推薦在清晨時進行太極拳、八段錦、游泳、慢

跑等運動，關鍵是讓身體微微汗出，達到“使氣得泄”的效果，幫助散熱排毒。切忌在烈日下劇烈運動，以免傷陰中暑。運動後應及時補充水分，但不宜猛灌冰水。

夏季飲食我們常說要清熱解暑，具體應該怎麼做？

夏季飲食的核心原則是清心祛濕、健脾養陽。因為夏季炎熱，人體陽氣浮於外，內在脾胃反而相對虛寒，加上濕氣重，容易食欲不振。

1. **多吃清心解暑之品**：如西瓜、綠豆、黃瓜、苦瓜、蓮子芯、荷葉等，都能有效清解心火，解除煩渴。
2. **適當增辛、增酸**：夏季可適當吃些辛味食物（如姜、紫蘇）來溫養脾胃之陽，防止寒涼傷胃；同時可增酸（如烏梅、山楂、檸檬）以生津止渴、收斂固汗，防止出汗過多耗傷氣陰。
3. **切記忌過度寒涼**：要少吃冰凍冷飲和過於油膩的食物，這些會直接損傷脾胃陽氣，導致內寒濕滯，反而更容易中暑。

介紹湯水：**健脾祛濕湯**（2至3人份量：黃芪30克、陳皮5克、芡實10克、蓮子10克、白扁豆10克、水1.5公升）；**綠豆薏仁湯**（綠豆50g，薏仁30g，水適量，清熱祛濕）；**酸梅湯**（烏梅、山楂、甘草、冰糖適量，生津止渴開胃）。

現在空調使用非常普遍，“無厭於日”與吹空調矛盾嗎？該如何平衡？

並不矛盾，關鍵在於“度”和“方法”。“無厭於日”是心態，是讓我們接納季節特性。但防暑降溫是必要的。使用空調時，溫度不宜設定過低（建議26℃以上），避免風口直吹身體，尤其要保護好頸部、腹部和腳踝。要定期開窗通風，保持空氣流通。白天可以選擇在陽光不強烈的時段到戶外活動片刻，讓身體自然出汗，順應夏季“泄”的氣機。

如果違反了這些夏季養生原則，對我們當下會有什麼直接影響嗎？

有的，而且非常直接。比如：

- 長期貪涼吹空調、喝冷飲，會導致**暑濕夾寒**（所謂“空調病”），出現感冒、頭痛、關節酸痛、腹痛腹瀉等症狀。
- 情緒煩躁易怒，會加重心火，可能出現失眠、口舌生瘡、心悸等問題。
- 運動過度或時機不當，易導致中暑、脫水。
- 飲食不節，過食寒涼，會直接損傷脾胃，導致食欲極差、腹脹、乏力。

節目最後，請用一兩句話，給我們的觀眾一些夏季養生的核心建議吧。

希望大家記住：**夏季養生，重在“長”字。核心是養護心臟。努力做到作息順晝長，情志戒怒保通暢，運動適度微汗泄，飲食清補忌寒涼。順應自然界盛大繁茂的氣象，讓我們的心氣充沛，陽氣得以順利宣通，為秋天的“收”和冬天的“藏”打下堅實基礎。**