

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

保健養生第三集：長夏養脾，健脾祛濕，生津防困

本集聚焦的，是《黃帝內經》中與長夏養生相關的核心理念。長夏對應農曆六月，夏至一處暑，屬土行，與脾臟相通，此時天氣濕熱交蒸，萬物化育成果。養生須順應“濕土主令”之氣，以健脾祛濕為要，並注重“生津潤燥”，防止**濕邪傷津**。正如《內經》所強調：“脾主長夏，足太陰陽明之主之”，養生不當則傷脾，影響秋季“收”氣，甚至導致冬季健康問題。

《素問，太陰陽明論》：脾者土也，治中央，常以四時長四藏，各十八日寄治，不得獨主於時也。

四時若無長夏之化，則草木雖榮而終不成果實，秋既無收，冬亦無藏。

長夏養生的核心思想是什麼？

長夏是夏季轉秋季的過渡期，特點是濕氣盛行。養生重在“運脾化濕”，因為脾主運化，喜燥惡濕。若濕邪困脾，會導致食欲不振、腹脹、乏力等問題。同時，長夏熱邪易傷津液，因此需融入“生津”概念，促進津液生成與布散，達到濕去津生的平衡。逆之則傷脾，秋季易出現腹瀉或咳嗽（奉收者少），冬季可能加重虛寒。

具體應從哪些方面順應長夏養生？

可從起居、情志、運動、飲食四方面著手。

起居上要注意什麼？長夏濕氣重，如何調整作息？

長夏晝長夜短，建議“夜臥早起”，但避免熬夜（最晚子時前入睡），早起以順應陽氣宣發。關鍵是“避濕防潮”，保持居所通風乾燥，避免淋雨或久居濕地，以免外濕內侵。睡眠時可稍蓋薄被，護住腹部，防止夜間濕氣傷脾。

情志調養有何特別？長夏易令人疲憊煩悶，如何影響健康？

長夏濕氣纏綿，易導致精神萎靡、思慮過度，而“思傷脾”。應遵循“使志無憂”，保持心境平和，避免多思多慮。可通過聽音樂、靜坐等方式舒緩情緒，讓氣機暢通，如《內經》所言“使氣得泄”。穴位按摩可按壓足三里穴（膝蓋外側凹陷下四指寬處），這是足陽明胃經合穴，每天按壓 5 分鐘能健脾祛濕、提振氣血。（艾灸足三里禁忌：孕婦，高熱昏迷，抽搐，皮膚問題，實熱容易上火的“口臭，便秘，牙齦腫痛”過飢過飽過疲勞，情緒波動）

運動方面是否與夏季相同？長夏濕熱，該如何動？

長夏運動原則是“緩動微汗”，助濕氣排泄，但忌大汗傷津。推薦在清晨或傍晚涼爽時進行太極拳、八段錦或慢走等和緩運動，地點選乾爽通風處。運動後可飲用溫淡鹽水或烏梅湯生津補液，達到“微汗泄濕”而不傷陰。鍛鍊脛骨前肌，坐位，腳踝背伸；站立背靠牆輕微下坐，感覺足跟受力（注意不要坐太低而讓膝受力）腳踝背伸。

飲食是長夏養生重點，如何兼顧“祛濕”與“生津”？

《喝水不解渴，生津才能止渴-----水不等於體液》

1. 水需要被溫暖，消化，過濾，吸收後才能變成體液

人的體溫是 36.5-37.2 度，喝冰水或吃冰需要加熱到與體溫相同的溫度才能被吸收，所以喝冷水不僅不能補充體液，反而阻礙體液循環，越喝越渴，中醫稱水氣病，日本漢方醫生稱水毒。中醫人主張喝開水溫水，方便人體吸收，促進津液生成。“津津有味”體液得到補充的表現。

天熱喝杯熱茶，回甘的感覺就是有了液分泌再喝，頭面體表輕發汗，發散燥熱，繼續喝，腋下生風的感覺就是腋窩出汗了，腋窩是手少陰心經第一穴位極泉穴的所在，這裏出汗，熱毒擾心就可以發洩，消散內心的燥熱，心靜自然涼。

2. 臟腑對水的消化過濾吸收功能健康

不渴不喝，喝必熱飲，飲則三口，是為有品。目的：有利水液轉化成津液。避免飲水過多或一時間灌水太多，將大量水液存儲在胃中，稍微一動，肚子有水響聲。嚴重會發展成水氣病，先傷胃，後傷心。患者舌頭胖大齒印，有些有心慌心悸，胸悶胸痛等。

3. 調津液即是治未病

正常人體津液的升降出入，有賴於氣的推動，中醫稱之衛氣，推動血液在血管內循環的氣稱為營氣。

衛氣三個來源：

1. 呼吸進來的精氣
2. 食物水谷精微的能量
3. 下焦的元氣，人體先天之精化生的動力能量。

呼吸：頻率節奏。習慣：少說話，舌頂上顎。

長夏飲食核心是健脾祛濕、甘淡生津。脾惡濕，宜食甘淡之物健脾（如薏仁、茯苓、山藥），同時加入酸甘生津之品（如烏梅、山楂、麥冬），防止濕鬱化熱傷津。

1. 祛濕為主：多吃冬瓜、綠豆、赤小豆等利濕食物，避免油膩生冷，以免困脾。
2. 生津為輔：適量食用酸味食物如檸檬、百香果，或滋陰的銀耳、蓮子，促進津液生成。

3. 推薦湯水：

- 桃苓湯（五指毛桃 30g，茯苓 15g，陳皮 1 瓣，肉 200g，水 1500ml）
- 生津湯（沙參 20g 玉竹 15g 淮山 15g 陳皮橄欖三寶紫 1 個 生薑 2 片 瘦肉 200g 水 1500ml）
- 烏梅山楂飲（烏梅 5 顆、山楂 10 克、冰糖少許，煮水代茶，生津開胃、化濕消食）。

長夏常見“濕困”現象，如身體沉重、口乾卻不欲飲，這與“生津”矛盾嗎？

不矛盾，這正是長夏養生的關鍵平衡。“口乾不欲飲”常因濕阻氣機，津液無法上承，此時需先健脾祛濕，使津液布散正常，再輔以生津之物。若一味滋陰，反會助濕。建議飲食中搭配陳皮、生薑等辛香之品宣化濕氣，再適量生津。

違反長夏養生原則對當下有何影響？

直接表現包括：濕困脾土導致食少腹脹、精神疲憊；津傷則見口乾舌燥、皮膚黏膩。長期可能秋季易發腹瀉（脾虛不運），冬季抵抗力下降。

最後，請總結長夏養生核心建議。

記住：長夏養生，重在“化”字。核心是健運脾土。做到起居防濕護陽氣，情志少思保通暢，運動緩和微汗出，飲食甘淡生津液。順應濕土之氣，讓脾臟健運、津液充盈，為秋季“收”穫做好準備。