

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

第六課：「三伏天養生：順應天時，以熱制熱」

黃帝內經《素問--生氣通天論》：陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。

這句話告訴我們，維持身體的陰陽平衡，才是健康的根本。三伏天酷熱潮濕，正是對我們身體平衡能力的考驗，今天我們用“平衡”這核心智慧出發，分享如何安度三伏，如何用三伏養生。

一、三伏天的定義與曆法基礎

三伏天是夏季最炎熱的時段，出現在小暑到處暑之間（約公曆 7 月中旬至 8 月下旬），其特點為高溫、高濕、低氣壓，人體易感悶熱不適。這段時間的劃分基於中國傳統干支曆法：

初伏：夏至後第三個庚日開始，持續 10 天。

中伏：夏至後第四個庚日開始，持續 10 或 20 天（取決於夏至與立秋間的庚日數量）。

末伏：立秋後第一個庚日開始，持續 10 天。

「庚日」的意義：庚日源於干支紀日法（十天干與十二地支組合），每 10 天出現一次（如庚子、庚戌日）。「庚」屬金，而夏季屬火，火克金，因此古人認為庚日代表「金氣伏藏」，需避暑靜養。例如，2025 年的三伏天共 30 天，從 7 月 20 日持續至 8 月 18 日。

二、中醫理論與三伏天的身體變化

中醫強調「春夏養陽」，三伏天是自然界陽氣最旺盛的時期，人體陽氣隨之浮於體表，但內在臟腑反而虛寒，形成「陽盛於外、虛於內」的狀態。此時養生需把握三大原則：

1. 養陽：借自然界旺盛的陽氣溫補體內虛寒，如適度曬背、食用溫陽食物。
2. 祛濕：高溫多濕易導致濕邪困脾，引發腹脹、乏力等症狀。

3. 防虛：大量出汗易耗氣傷陰，需兼顧滋陰生津。

那些體質的人在三伏天最容易有問題？常見問題是：

- 陽虛體質：手腳冰冷、怕冷者，過食生冷易加重內寒。
- 痰濕體質：體型肥胖、舌苔厚膩者，濕氣重易致水腫關節痛。
- 氣虛體質：易疲勞、易感冒者，出汗過多可能耗傷正氣。

常見問題包括暑熱擾心（心煩失眠）、濕困脾胃（食欲不振）、津液虧損（口乾皮膚乾）等。

三、三伏天三階段特點與飲食調養

1. 初伏（清熱防暑，保護脾胃）

氣候特點：熱重於濕，人體陽氣初浮，易出現口乾、心煩、食欲下降。

飲食原則：清熱為主，兼顧養陰。

◦多食苦瓜、冬瓜、綠豆、蓮子等清熱食材。

◦湯飲推薦：獨腳金陳皮瘦肉湯（健脾消食）（4人份量：獨腳金 5g，陳皮 3g，瘦肉 400g，生薑 3片，水 1.5L）霸王花無花果湯（下火潤肺）（4人份量：霸王花 2朵，銀耳 2朵，紅蘿蔔 1條，無花果 4粒，生薑 3片，瘦肉 300g 水 1.5L）綠豆湯（清熱解毒）、冬瓜海帶湯（利水消腫）。

如果體質氣虛陽虛體質，入伏可飲紅糖薑棗茶，早餐中午之前引用 9-12 點

◦忌冰飲、辛辣，以免傷脾胃陽氣。

2. 中伏（祛濕健脾，疏通氣機）

- 氣候特點：濕熱交織達到頂峰，易引發腹脹、疲倦、大便黏滯。
- 飲食原則：健脾祛濕，清淡易消化。

◦多食薏米、赤小豆、山藥、茯苓等健脾食材。

◦湯飲推薦：

1，陳皮四神湯（四人份量：淮山 15g，茯苓 15g，芡實 15g，蓮子 15g，陳皮 3g，瘦肉 300g，水 1.5L）

2，五指毛桃雞湯（四人份量：五指毛桃 30g，黨參 15g，炒白扁豆 15g，茯苓 15g，雞半只，瘦肉 150g，生薑 3 片，水 1.5L（雞汙水洗淨，其他食材浸泡 15 分鐘後清洗乾淨，食材放入燉盅隔水燉 2 小時））

3，烏梅三豆湯（烏梅 1-2 粒，綠豆 20g、黃豆 20g、黑豆 20g 洗淨後浸泡 1 小時後，加 1.5L 水同煮，健脾利濕）。1 周 2-3 次

◦ 適量補充鉀質（如香蕉、菠菜），緩解出汗所致的倦怠。

3. 末伏（潤燥補陽，為秋冬打底）

- 氣候特點：暑熱未消，秋燥初顯，晝夜溫差增大，易受寒邪侵襲。

- 飲食原則：溫陽兼顧潤燥。

- 多食銀耳、百合、梨、老鴨等滋陰潤燥食物。

- 湯飲推薦：三寶紫雞湯（陳皮老姜 3 寶紫 1 個，紅棗 5 枚，雞半只，隔水燉 2.5 小時）蓮子銀耳百合湯（潤肺生津）（蓮子 100g，鮮百合 2 個，銀耳 1 個，排骨 300g，陳皮 2 片煲 1.5 小時）。

四、天灸（三伏貼）的應用與禁忌

1. 作用原理

天灸是「冬病夏治」的代表療法，於三伏日將溫經散寒的藥膏（如白芥子、細辛）貼敷於穴位，利用陽氣最盛時打開腠理，驅散內在寒邪，預防冬季舊病復發。

2. 適用與禁忌人群

- 適用症：虛寒性疾病如過敏性鼻炎、氣喘、關節痛、慢性咳嗽。

- 禁忌人群：

- 陰虛火旺（口乾、便秘、手足心熱）者。

- 孕婦、皮膚過敏或感染期、嚴重心腦血管疾病發作者。

3. 注意事項

- 貼敷時間一般成人約 30 分鐘，兒童 15 分鐘，避免灼傷皮膚。
- 貼敷後 12 小時內避免洗澡，一週內勿抓撓局部皮膚。

五、綜合養生建議

1. 起居：早睡早起（晚 11 點前睡，早 6-7 點起），午休 30 分鐘補氣力；空調溫度設 26-28℃，避免直吹。
2. 運動：選擇早晨或傍晚進行太極拳、慢跑等和緩運動，以微汗為度，避免大汗傷陽。
3. 情志：保持心境平和，可透過靜坐、聽音樂避免「情緒中暑」。

關鍵提醒：三伏天養生需順應個人體質，濕熱體質可適度清熱，虛寒體質則應溫補。食療與天灸需在專業中醫師指導下進行，方能達到「冬病夏治」最佳效果。

透過順應自然節律，把握三伏天「初伏清熱、中伏祛濕、末伏補陽」的節奏，不僅能安然度夏，更能為秋冬健康奠定堅實基礎。