

養生祕法不藏私 調心降火 夏忌三大過

圖文／白雁老師

夏 季烈日炎熱，雨水充沛，萬物生長，日新月異，陽極陰生，萬物成實。正如「素問」所說：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實」。養生專家白雁老師提到，夏天主「長」，意味著自然界萬物的生長

斷生長，夏三月，正是一年之中陽氣最旺的時候。自然界萬物生長旺盛，人的起居也應隨著做調節，《內經》提到，夏季起居應「夜臥早起」，可

在夏季達到頂峰，所以夏季養生也要順應陽盛於外的特點，注重養護陽氣，讓氣能「長」出來。

長陽氣 養心氣

怎麼長陽氣呢？從春到夏，陽氣不

足；早些起床，則是順應陽氣的充盈，如果能清晨早起，在室外散步運動，呼吸新鮮空氣，就能舒展人體陽氣。

太陽，是大自然中最主要的陽氣來源，所以夏天多曬太陽，也可以補充陽氣。但可不要因為白天炎熱就心情煩躁，亂發脾氣，保持愉快而平穩的

情緒，是夏季養生的首要原則。多做一些讓人心情愉快的活動，適當運動和休養，愉快的心情可以達到養心的目的。

在人體五臟中，心屬火，對應夏季。心主管血液的運行，能夠濡養脈，而夏季就是心氣最旺的時候。在中醫看來，「夏氣」和「心氣」是相通的，所以夏季不但要養陽，還要養心。

白雁老師指出，人體歷經了冬天的冷，之後從春天過渡到夏天，氣溫一

白雁老師指出，人體歷經了冬天的冷，之後從春天過渡到夏天，氣溫一



白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

下轉為酷熱，很多人會有陽氣生發不上來的狀況，體內濕氣排不出，頭暈、腦脹、頸痠、筋骨僵硬等問題就會浮現，同時也會增加濕疹、腸胃炎、心臟疾病等問題發生。這是因為夏季人體新陳代謝快，血液循環加劇，心臟負擔也隨之加重。

當心氣過旺，會出現胸痛、頭痛，或牽連到背部、肩胛骨的疼痛；而若是心氣不足，就會出現胸部和腹部脹大、腋下疼痛，甚至牽動腰背疼痛，心煩不安、精神恍惚、臉上沒有光澤、容易憂愁悲傷。因此中醫很早就有「夏季宜養心」的說法，保持身心愉悅、心情暢達的目的，就是要防止心火過旺而引起疾病。

防暑氣引火上身

夏季在五氣中對應為暑，在五行中為火。高溫的天氣，會導致人們煩躁、上火、失眠等一系列的症狀，夏季的暑熱又容易使身體產生內熱，「防火消暑」就成了夏季養生的一大要務。

現代人夏天怕熱，但就算待在冷氣房裡也會中暑。在戶外走動時，新陳代

謝正常，出了汗會有降溫的效果；而在冷氣房中，毛孔都閉住了，暑氣進到身體裡無法化開，沒有宣洩的管道，特別是頻繁進出冷氣房，忽冷忽熱反而讓中暑機率更大。白雁老師提供防中暑的小祕訣，就是「進冷房時先喝熱水，出冷房就喝溫涼的水，但不能喝冰水」。

若自覺有上火的感觉，或有中暑的反應如頭暈、肩頸緊繃、視力模糊，心神煩躁、手指肚如脫水般有條紋的皺摺等，就表示有些輕微中暑了，這時光補充水分是不夠的，因為腎氣已護不住水分，水一下肚很快就會排光。舒緩中暑症狀，除了喝綠豆湯外，還可以刮痧，白雁老師說：「不

是一年四季都能刮痧，但在炎熱的夏季就適合刮痧」。另外，喜愛在戶外練功或運動的人，可在脖子上掛一條毛巾，除了擋太陽，還能幫忙把汗吸掉，也能防止後頸部位過度曝曬而中暑。

養生食譜 -- 綠豆蓮子湯

材料：

綠豆五〇克、
蓮子三〇克，糖適量。

作法：

將綠豆、蓮子放入水中浸泡二小時，加一千毫升清水煮湯。

功效：安神、祛熱毒、止煩渴、水腫。

註：蓮子營養豐富，有補脾止瀉，清心養神益腎的效用。綠豆則有消暑益氣、清熱解毒、潤喉止渴的功效。很多人夏天容易上火，如果發現口舌生瘡、喉嚨腫痛，不妨煮些綠豆水喝。只要用大火煮沸十分鐘左右即可，顏色碧綠的綠豆水，清熱解毒作用最強。剩下的綠豆可以再加入熱水，將豆子完全煮爛，多喝綠豆湯能健脾祛濕，也是夏季最好的消暑飲品。

