

夏日養生三禁忌

圖文／白雁老師

夏

季的氣候特點是濕和熱，除了高溫炎熱暑氣重之外，濕氣也很重，特別是海島或沿海地區，大量水氣隨著季風從海面夾帶到陸地，空氣濕度高並有豐沛的降雨，梅雨、颱風、雷雨、暴雨的機率都增高。

來自四面八方的濕和熱搶著入侵人體，而人們在酷暑中，總愛喝冷飲吃



冰品，還要大吹冷氣來消暑，也容易使這些濕熱積存在體內。導致夏天容易有胸悶、胃口不好、四肢沉重、精神萎靡、睡不飽、疲倦等現象，從飲食和運動上祛濕熱，也是夏日大作戰的重點工作。白雁老師特別指出夏天養生的三大忌諱：

1·情緒奔放：夏天暑氣重，很多人都有過頭昏腦脹、拉肚子、萎靡不振、口乾舌燥、上火、出疹子的經驗；人的心神也特別容易受影響，會有情緒煩躁、心神不寧、睡眠不好等現象。

白雁老師提醒，每年出現的極端氣候，對人類的心臟、胸肺、心血管的循環將會是很大挑戰，要適應愈來愈極端的氣候，首先，要注意精神調養，切忌情緒的大悲大喜，保持愉快的情緒，和神清氣和的狀態，以達到養陽的目的。

2·大量流汗：夏季高溫，人體陽氣活動旺盛，人也較容易出汗，適當流汗有益健康，但是太過與不及就對

身體不好了。不流汗，暑氣藏於內會生病；流汗過多，又會傷了津液和元氣。尤其隨著大量體液流失，也會消耗各種營養物質，人就容易感到身體乏力和口渴，也會引起食欲減退和消化功能下降，影響脾胃功能減弱。

中醫養生之道就在於中庸持平，使身體維持在平衡狀態。就像適當的運動可活動筋骨、調暢氣血、養護陽氣，但運動過量導致過度疲勞，反而傷身。所以夏天以溫和運動、少量出汗最適宜。

3·寒從腳下起：夏天轉熱，經常打赤腳、穿涼鞋及短褲短裙、吹冷氣，反而比冬天接觸更多寒氣。過多寒氣會深入骨頭潛藏體內，直接影響的，就是整個身體的血液循環，很多人有腰痛、腿痛、頻尿、腎虛、生理痛、子宮肌瘤等問題，其實都跟身體的寒症有關係。

要改變腳底下氣寒的問題，建議多

夏日練功 7 點注意 白雁老師提醒

1 患有心腦血管疾病的人，夏天要避免在早上 11 點至下午 1 點之間練功。

2 夏天練功需注意防曬，並且以背陽方式（後背朝向太陽）為最佳。

3 練功前後都要喝水，如果是戶外練功，需要補充運動飲料。

4 身體虛弱，有高血壓、心臟病、心腦血管疾病或年紀大的人，夏應把每日練功時間縮短到 30 分鐘內。

5 太累、太忙、太緊張時不要練功，生病、月經期間、晚睡、睡眠不足時全面停功。

6 練功期間，提不起勁、感覺喘、頭暈、覺得累等，都需要立即停功，不得勉強為之。

7 室內練功，必須通風。站在窗口，或背對電風扇都可以。

練功促使寒氣排出，還能進一步改善腸胃功能，幫助消化。

慵懶 慢動很養生

夏日炎炎正好眠，很多人一到夏天就會覺得沒勁，其實是夏季倦怠症發作，也就是俗稱的「夏打盹」。白雁老師說明，這是由於夏季炎熱，氣溫過高，人體大量排汗，或處於冷氣房中，使得暑氣內逼無處釋放的關係。另一方面，夏天代謝增高，迫使心臟輸出血量加大，皮膚毛血管擴張，增加血液回流心臟的負擔和心肌耗氧，對心臟造成較大壓力，所以會覺得軟弱無力、不愛活動。

換個角度來說，愛睏懶動也是順應天地大自然變化的正常反應，此時如



果非要把精氣神逼出來，反而動用到

腎上腺及心氣，對身體是有害無益的，可以的話，就讓自己慵懶、慢動、慢說話、心情也放慢，不心浮氣燥。

如果夏天在練功後，仍有揮之不去的疲倦感，白雁老師建議，練功後不要喝白開水，改喝糖鹽水或加糖的麥茶。另外，也可以稍加補充含鉀的食物如玉米、紅薯、大豆、香菜、毛豆、芹菜等，都是適合容易大量出汗、夏天懶動或頭暈的人食用。

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。

