

知識宅急便

健脾祛濕、滋陰養氣 掌握飲食、作息與中醫調理， 啟動盛夏防護網，



夏天應注重養陽氣、滋陰陰與健脾祛濕。
掌握正確的飲食、作息與藥膳調理，
就能在盛夏維持好體力，並為秋冬健康打下基礎。

夏日將至，氣候轉為炎熱，高溫容易使人體大量流汗，毛孔張開，導致陽氣與津液耗損，因此常讓人感到疲乏。許多人會透過冰品、冷飲來消暑，但過度食用寒涼食物，容易影響脾胃與體內氣機運行。再加上夏季降雨頻繁，氣候濕熱，當體內外濕氣過重時，不僅容易出現消化不良、腹痛、腹瀉等症狀，也可能誘發或加重皮膚問題。

在中醫理論中，夏季屬火，對應人體五臟中的「心」。心主血脈，也主神明，因此夏天容易因高溫而出現心煩、失眠等情況。中醫認為「汗為心之液」，若流汗過多，便會耗傷心氣與心陰，使人精神不濟。

《黃帝內經》提到：「春夏養陽，秋冬養陰」，說明人體應順應四時變化調養身體。夏天應注重養陽氣、滋陰陰、健脾祛濕，以提升身體機能，減少暑熱與濕氣帶來的不適，也能為秋冬健康打下基礎。

夏天養身該如何進行呢？只要掌握正確的飲食、作息與調養方式，便能在炎炎夏日中維持良好體力與健康狀態。具體建議如下：

日常飲食

飲食以清淡平和為宜，減少高油脂、辛辣的食物及冰

冷飲品的攝取。因在中醫五色裡，紅色對應到心，多食紅色蔬果可有養心之效，如紅豆、番茄、大棗、蘋果等。此外，適當食用如苦瓜、竹筍、絲瓜等苦味食材，可有消暑、清心明目等作用。

若想改善濕氣過重的問題，也可食用山藥、茯苓、薏苡仁及綠豆等健脾祛濕食材，幫助身體代謝多餘濕氣，同時改善皮膚與腸胃不適。夏季流汗量大，也要記得適時補充水分，避免因津液流失而感到疲倦。

生活作息

順應夏季陽氣旺盛的特性，建議晚睡早起，並適度曬太陽以養護陽氣。運動方面則應避免在烈日下長時間活動，以微微出汗為宜，避免過度耗氣傷津。此外，室內冷氣溫度建議維持在 26 至 28℃，避免冷熱溫差過大，使毛孔突然收縮，進而引起頭痛、腸胃不適等「陰暑」症狀。

中醫調理

除了調整飲食與作息外，也可透過中醫藥膳與茶飲進行調理。

生脈飲：材料包括人參、麥冬與五味子。人參大補元氣，麥冬滋陰潤燥，五味子斂肺生津。若擔心人參較燥熱，也可改用較溫和的黨參。此飲品具有益氣生津、斂陰止汗之效，適合夏季容易疲倦、口乾、多汗的人飲用。

仙 草：比起含糖冰飲，不妨選擇無糖



仙草茶或仙草雞湯來消暑。仙草性寒味甘，具有清熱降火的效果，現代研究也指出，仙草富含抗氧化成分與水溶性纖維，有助於穩定血糖與血壓促進健康。若擔心過於寒涼，可搭配枸杞、大棗等食材一同燉煮，更能達到溫和滋補的效果。



四神湯：夏季濕熱容易影響脾胃功能，導致食慾不佳，因此適量食用四神湯來健脾祛濕，亦可改善膚況。



撰稿者
翁千惠
林森中醫昆明院區
藥師