

小暑湿热“上蒸下煮”，中医专家送上防暑祛湿养生指南

江苏中医药 2026年7月9日 12:42 江苏



小暑时节，气温持续攀升、雨水充沛，闷热潮湿的“桑拿天”上线。民间将这种天气形容为“上蒸下煮”，暑湿之气交织侵袭人体，稍不注意就容易诱发多种身体不适。东南大学附属中大医院中医内科主任张荣春从起居、饮食、调理等多个维度，送上防暑祛湿养生指南。

张荣春主任介绍，随着家用空调

全面普及，市民日常降温条件变好，以往夏季高发的重症中暑就诊患者数量大幅下降，但湿热环境下各类肠胃不适一跃成为近期门诊头号常见病。

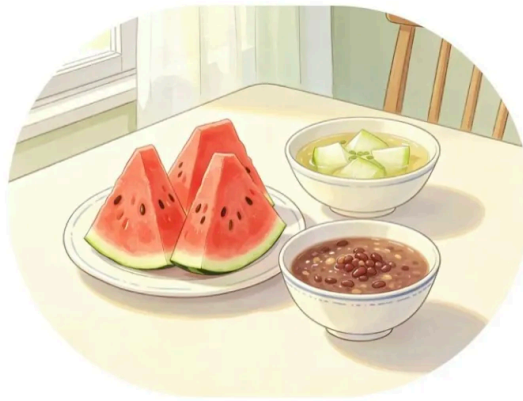
很多市民夏季爱吃冰镇食物、街边生冷小吃，或是长时间吹凉导致腹部受凉，进而出现食欲不振、腹胀恶心、大便黏腻不成形，严重时还会诱发急性肠胃炎，从中医角度来看，这是暑湿邪气困住脾胃引发的典型症状。他建议市民尽量避开正午高温时段长时间户外活动，外出做好遮阳防暑措施，日常格外注重饮食洁净，生冷熟食分开存放，同步做好防暑、祛湿双重防护。



“高温高湿天气会持续耗散人体元气，充足睡眠是夏季养护身体的根本。”他提醒大家切勿一味贪凉，室内空调温度不宜设置过低，进出门冷热交替极易刺激身体，电风扇也不要

长时间直吹头、肩、腹部。此外，熬夜是夏季养生大忌。夜间寒气偏重，熬夜会持续损耗人体阳气，加上夜间思虑过多，还会进一步损伤脾胃、耗伤元气，临床上不少年轻人长期熬夜后前来就诊，主诉反复慢性疲劳、精神萎靡。

盛夏湿热缠身，该如何通过饮食调养？张荣春介绍，夏季养生讲究饮食清淡，但清淡并不等同于只吃素食，核心是少吃油炸、烧烤、重油重盐的油腻食物，同时尽量少吃冰西瓜、冰镇饮料等寒凉之物，这类寒凉饮食会加重体内湿气，长期食用还会损伤脾胃运化功能。



日常可多选用两组家常食材搭配调理：西瓜搭配冬瓜，西瓜能清热消暑，冬瓜擅长利水渗湿；绿豆搭配红豆，绿豆可清热解毒，红豆能够健脾祛湿。

除此之外还有三款操作简单的食疗方可供日常食用，取藿香、苏叶、陈皮各5克，沸水冲泡制成藿香陈皮水代茶饮用；鲜藕与冬瓜一同慢炖，熬煮莲藕冬瓜清汤；将薏仁、茯苓、赤小豆混入少量大米熬制成粥，坚持食用均可起到健脾祛湿的作用。



面对盛夏暑热带来的各类身体不适，专家也建议家中常备两款经典中成药对症调理。大量出汗、口干疲惫的人群适合服用生脉饮、酸梅饮，若是暑湿引发腹胀、反胃等肠胃不适，则可选用藿香正气水解表化湿、调和脾胃。

专家特别提醒

小暑过后紧随而至的三伏天，

是中医冬病夏治的绝佳时期，这套调理方式尤其适合常年畏寒怕冷的阳虚体质人群。这类人群阳气偏弱，每到秋冬就容易旧病复发，常年反复咳喘、慢性肠胃病、遇冷诱发关节酸痛，女性宫寒、痛经、虚寒不孕等各类虚寒类病症，都可以借助三伏贴、三伏灸外治手段温通经络、补足体内阳气，从根源缓解慢性病反复发作的情况。

信息来源：健康江苏、扬子晚报·紫牛新闻

编辑：赵廉 吴姝颖

校对：王琳 武云飞 陈佳莹 曹春

审核：张小凡 吴强

复核：石健峰

END



识别二维码

立即关注“江苏中医药”

“暑”你会养生 · 目录 ■