

节气养生 | 小暑至，盛夏始！跟着中医这样做→

江苏中医药 2026年7月7日 08:00 江苏



小暑 二/十/四/节/气

小暑是二十四节气的第十一个节气，也是夏季的第五个节气，标志着我国大部分地区进入盛夏。

古人将小暑分为三候：一候温风至，二候蟋蟀居宇，三候鹰始鸷。意思是说，进入“小暑”，地面的风夹带热浪；蟋蟀因天气炎热，离开原野到房屋墙角避暑；老鹰也因低空温度高，飞往高空盘旋。

此时既高温炎热，也降水增多，甚至可能出现大暴雨、雷击等现象。民谚“小暑大暑，上蒸下煮”，正是对全年最闷热气候的生动描述。此时人体易出现心烦失眠、食欲不振、倦怠乏力等“苦夏”症状。

那小暑时节我们该如何养生？

壹

防暑避暑

小暑节气，要注意做好防暑避暑工作。外出要带好遮阳伞、遮阳帽等工具，及时补充水分，并尽量避开午后太阳热辣的时候外出，穿着透气、宽松和轻便的衣服。

使用空调时要注意温度不宜调得太低，防止室内外温差过大，从而导致血管剧烈收缩或扩张，加重心脏负担，扰乱体温调节中枢，降低免疫力。此外，应避免冷风直吹身体部位，以防局部血管收缩、肌肉紧张，引发不适。建议每隔2到3小时开窗通风20到30分钟，保持室内空气流通。

少动多静

小暑气候炎热，应“少动多静”。可以在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行适当做一些缓和的运动如太极拳、八段锦、散步等，避免剧烈运动导致“大汗伤阳”。

推荐午练“哈”字静心功：

- (1) 鼻吸口呼，呼气发“哈”不发声；
- (2) 仰头吸气，低头呼气发“哈”；
- (3) 抬臂吸气，放下呼气发“哈”。

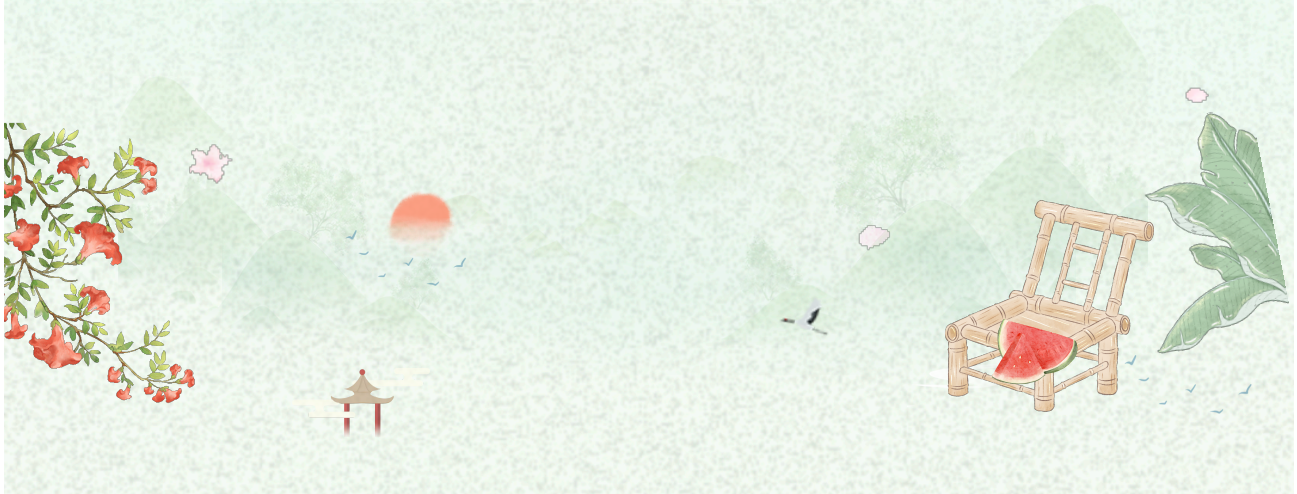
每日重复3次，帮助除烦安神，静心助眠。



平心静气

小暑时节，炎热天气易使人心烦意乱、烦躁不安、容易犯困。中医认为，夏在五行属火，心在五脏中属阳，夏与心相对应。夏季人的心气旺盛，此时养生之道在于养心，心安则血畅，血畅就神清气爽。

因此，夏季要平心静气，使心情舒畅、气血和缓，避免过度劳累，适当减慢生活节奏，多做一些平和的事情，如听音乐、下棋、散步等，保持心情舒畅。



贰

饮食养生

“暑”字，上“日”为热，下“者”是“煮”的本字，像烈日煮水。暑有两大特征——热与湿。

热邪：暑热是火邪，传变迅速，“壮火食气”，伤人正气又耗津

液，导致壮热、汗多、口渴等阳明气分热盛证候。故叶天士说：“夏暑发自阳明”。需益气、生津、清热，推荐生脉饮、酸梅汤、茅根竹蔗水等传统饮品。

湿邪：所谓“暑必夹湿”，因夏至后阴气生，天暑下逼，地湿上蒸。湿邪中阻易致胸痞、身重、苔腻，甚则腹痛。祛暑湿要芳香化湿和淡渗利湿。

小暑气候炎热，人体出汗多、消耗大，容易耗气伤津，出现口渴多汗、精神疲惫等不适，可以适当吃一些解暑、益气、生津的食物，防止热邪入侵。



西瓜



西瓜是夏季的时令水果，汁水丰富，可清热生津、除烦止渴，有“天生白虎汤”之称（白虎汤是传统的清热方，具有解热、消炎、解渴、止汗等作用），但要注意西瓜清暑力强，脾胃虚寒的人即使在三伏天也要少吃，否则积寒助湿，反而容易影响脾胃功能。

绿豆



绿豆性凉、味甘，有清热解毒、消暑利水、健胃益气等功效。

绿豆汤是我国民间传统的解暑佳品，在炎热的夏天喝性凉的绿豆汤可消暑除烦、预防中暑，对热肿、热渴、热痢、痈疽、痘毒、斑疹等也有一定的疗效。但寒凉体质（如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便稀等）者不适合饮用，可能加重症状，引起不适。

西洋参



西洋参，性凉、味甘、微苦，归心肺胃经，既善补气养阴，又善清火生津，多用于气虚阴亏、虚热烦倦、气虚津伤、口燥咽干、内热消渴等症。小暑天气炎热，易耗气伤津，可以吃一些西洋参，帮助清暑补气生津。

西洋参可含服、泡水或加入膳食中煲汤、煮粥。要注意的是，中

阳衰微、胃有湿寒的人群不宜食用西洋参。此外，西洋参不宜与藜芦同用。



叁

穴位养生

节气



涌泉降火穴

定位：足底前1/3凹陷处（卷足时足前部凹陷）。

手法：拇指按压配合艾草泡脚后按摩，每侧3分钟。

功效：引火归元，缓解心烦失眠。



内关宁神穴

定位：腕横纹上2寸，两筋之间。

手法：拇指按揉配合深呼吸，左右各2分钟。

功效：宽胸理气，安定心神。



足三里健胃穴

定位：外膝眼下3寸，胫骨前嵴外一横指。

手法：食中指并拢点揉，微感酸胀为度，每侧**3**分钟。

功效：健脾化湿，增强食欲。



神门安眠穴

定位：腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱桡侧凹陷。

手法：睡前拇指轻揉**100**次。

功效：宁心安神，改善睡眠质量。



信息来源：中国中医、江苏省中医院、无锡市中医医院、南通市中医院、连云港赣榆区中医院

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”