

三候藏夏意 顺时调心脾

春尽风柔,夏启昼长。5月5日,立夏。立夏作为二十四节气中夏季的首个节气,不只是时序更迭的标记,更是天地阴阳气机升降的重要分界。古人言“物至此,皆假大也”,意思是到了立夏时节,天地间阳气升腾至极,万物挣脱春日生发的舒缓节奏,步入蓬勃繁茂的夏长阶段。



物候藏尽阴阳玄机

古人将立夏十五天划分为三候,五日为一候,每一候的草木虫兽变化,都是天地阴阳消长的直观写照,更是中医判断人体气机调适的天然依据。

立夏一候蜩鸣,田间蝉鸣始鸣,蛙声渐起,划破春日静谧。蜩喜阴温暖热环境,它的啼鸣昭示着气温回升、雨水渐多,地气始暖,湿气蒸腾。中医认为,此时天地阳气浮于外,地表温热而地底尚凉,对应人体便是阳气外散,内里脾胃偏弱,最易外热内寒。二候蚯蚓出,蚯蚓常年蛰伏土中,喜阴畏热,立夏后土壤温湿润热,便纷纷破土翻泥松土。在中医视角里,蚯蚓通经络、利水道,它破土而出的习性,恰应了“夏气通心,经络宜通”的道理,提醒世人夏季气血活络周身,切忌久坐凝滞气机。三候王瓜生,山野间的王瓜藤蔓顺势攀援,快速生长挂果。王瓜自古便是中医常用药食同源之品,性寒清热,生津润燥,它初夏蓬勃生长,正是天地赠予人间清暑去火的天然好物,暗合夏季养生“清热不伤正,滋阴不生湿”的核心要义。

立夏民俗皆为养身护心

立夏诸多民间习俗,看似是迎新送夏的市井仪式,实则每一项都源自中医养生理念,背后还有流传千年的传说典故,民俗与医理早已

融为一体。最家喻户晓的便是立夏称人习俗,民间传说溯源三国时期,刘备之子阿斗交由孙夫人抚养,每逢立夏,孙夫人必为阿斗称重,记录体魄强弱,祈愿孩子岁岁安康、体健无疾。后来这一做法传民间,百姓纷纷效仿,立夏挂秤于堂前,老少依次称重,司秤人念叨吉祥祝语,盼岁岁体重安稳,身无病痛。从中医角度看,立夏称人绝非简单仪式,春去夏来,人随阳气外散,极易消瘦乏力、心气耗损,古时没有完善体检,称重便是最朴素的健康监测。通过每年立夏对比体重,便可判断气血盈亏、脾胃强弱,及时调整饮食起居,规避夏月虚损之症。

除了称人,立夏吃立夏蛋,尝新食、浅春迎夏的习俗,同样暗藏医理。古人认为夏季心火当令,邪气易侵心神,蛋壳圆形象征心神安稳,立夏吃蛋可固护心气,抵御暑邪。民间还有立夏不食春蔬菜,尝时蔬果的规矩,顺应中医“夏食鲜、忌陈腐”的养生原则,避免湿热伤身。这些代代沿袭的民俗,没有繁复医理说辞,却把顺应天时、防病健体的中医理念,融进了寻常百姓的日常生活。

立夏病频顺时调治

历代中医医家格外重视节气治病、因时施方,诸多古籍医案中,不乏立夏时节调理疾患的详实记载,印证立夏养生失当易生百病,顺应节律则百病不侵。清代名医叶天士曾接诊一则经典初夏医案,患者每

逢立夏过后,便心烦失眠、口舌生疮、食欲不振、四肢乏力,服药调理许久不见好转。叶天士诊脉后直言,此病非药石难医,乃是立夏心火上浮,脾湿内困,阳不外护,阴不内守所致。春日肝气未平,夏季心火骤旺,百姓贪凉饮冷、久坐少动,心火亢于上,脾阳伤于内,故而虚实夹杂,久治不愈。

叶天士未开猛药,只嘱患者立夏后三事:早睡不熬夜以养心气,少贪寒凉以护脾胃,每日缓步慢行通络气机,再佐以清淡饮食,多食王瓜、冬瓜、莲子等清润之品。患者依言调养半月,诸症皆消。这则医案流传后世,成为立夏养生典范,也让后世医者明白,立夏治病养生,不在于猛药进补,而在于顺应天时、调和心脾,不逆节气而行,便是最好良药。

中医核心理念“春生夏长,秋收冬藏”,夏季主心,心主血脉、主神明,立夏养生核心便是养心护阳,清热祛湿,健脾和胃,三件事做好,便可安稳度夏。作息上宜早睡早起,顺应昼长夜短天时,早睡涵养心神,早起疏泄阳气,切勿熬夜耗伤心气,避免心烦心慌、失眠多梦。情志上戒躁戒怒,心火易躁,情绪平和则心火自降,心神安宁则周身气血调和。饮食上切忌贪凉暴饮冰水、多食生冷,多吃应季清淡食材,莲子清心、山药健脾、丝瓜祛湿、王瓜清热,少辛辣油腻,减轻脾胃负担。

立夏时节,万物繁茂,时光温柔。守好立夏养心护阳的简单规矩,调好身心状态,便能在日渐炎热的初夏里,身安体健,心境清和,安然迎夏长,岁岁皆顺遂。

节气里的中医——五色立夏饭

之症,百姓便以五色豆拌米煮饭,既应和“五谷丰登”之祈,又借食材性味抵御暑湿,代代相传成俗。

《黄帝内经》有“五色入五脏”的理论——青养肝、赤养心、黄养脾、白养肺、黑养肾。传统五色立夏饭,以白粳米为底,配青豆、赤豆、黄豆、黑豆,恰合五行五脏:青豆疏肝理气,助肝木条达;赤豆养心补血,利水祛湿,契合立夏养心之要;黄豆健脾和胃,化解暑湿困脾;黑豆滋阴补肾,固本培元;白米补中益气,调和诸味。《本草纲目》载,糯米暖脾胃、黑豆滋阴、赤豆祛湿,五色和合,共奏健脾养心、祛湿

解毒之效,专为立夏湿热气候而设。

相传古时江南炎热频发,孩童多面黄肌瘦、精神萎靡。唐代医家孙思邈在《千金方》中记载,用五色豆煮粥可治“夏月虚乏”,百姓效仿煮饭,发现孩童食后食欲渐开、体力渐复,便将此方定为立夏必食之俗。另有传说,立夏食五色饭可避灾祈福,古时孩童会结伴乞米讨豆,野炊炊饭,称“野夏饭”,自比乞丐以厌胜避祸,祈愿一年无病无灾。清代《帝京岁时纪胜》亦载,立夏食五色饭可“宜夏”,预防疔夏。

明代医家张介宾曾记一案:一孩童立夏后食欲不振、倦怠乏力,嘱其

扫码阅读



浅夏伊始
食养静心



暮春迎立夏
妙穴调身心

每周一药

莲子

莲子为睡莲科植物莲的干燥成熟种子,主产于湖南、福建、江西等地,是常用药食同源之品。其略呈椭圆形,表面红棕色,子叶肥厚黄白,气微,味甘、微涩。

中医认为莲子性平,味甘、涩,归脾、肾、心经。有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神之功,常用于脾虚泄泻、食欲不振、肾虚遗精、带下、心悸失眠等症。《神农本草经》将其列为上品,称其“补中养神,益力气”。



本版药方仅供参考,
需在医生指导下服用。

高血压、高血脂

芹菜籽一两,用纱布包好,放10斤水煎汤,早、中、晚饮1杯。不怕辣者,可,早中晚食生蒜2头,有降血压、血脂特效。

心脏病、冠心病

花生壳一次一两,绿豆5钱,煎一碗汤服下,一日二次,需半月。

肠胃炎、腹泻

每次用麦面粉半两炒焦,加适量白糖用开水调匀,饭前服,一日二次,2-3天有特效。忌吃柿子、香蕉、油腻。

消化不良

鸡盹皮4两炒黄研成粉,饭前用白糖水冲服,一日二次,一次2钱(约半调羹),儿童减半,一剂服完即可,忌吃田螺。

胸闷气胀

白萝卜籽5钱,煎一碗汤服,一日三次,连用3天有消积顺气之功效。

神经衰弱

猪脑1两,加入蜂蜜一调羹,煮熟吃,一日一次,连吃5-10天。

内热口干

芦根、绿豆各5钱,加一碗水煮开,加适量冰糖,去芦根吃豆喝汤,日服二次,连服3天。生津润肺,降火解热。

慢性肝炎

每次用白茅根二两,烧一碗水服汤,一日三次,一般需服半月,忌辣物。

胆、肾、尿道结石:用鸡内金、玉米须50克,煎一碗汤一次服下,一日2-3次,连服10天。忌吃肝脏、肥肉、蛋黄。

尿频

生韭菜籽3两,研成粉,每次2钱用白开水送服,一日二次,一般需服2-10天。忌浓茶、牛奶。

便秘

用煮熟的南瓜一碗,加入猪油5钱和适量的盐吃下,一日一次,一次见效,3日可愈。

序言

无处不中医

立夏,万物繁茂,暑气将临。江南人家素有煮五色立夏饭的习俗,一碗饭聚青、赤、黄、白、黑五色,既是节气食俗的传承,更是中医“五色养五脏”智慧的具象体现。

五色立夏饭的渊源,可追溯到先秦迎夏礼制。《礼记·月令》载,立夏日子率群臣南郊迎夏,祭祀炎帝与祝融,祈求风调雨顺、五谷丰登。至明清,江南此俗尤盛,嘉靖《宁波府志》、雍正《慈溪县志》均明确记载“炊五色米为立夏饭”。古时立夏前后湿热熏蒸,孩童易患“疳夏”,出现食欲不振、身倦消瘦