

芒种顺时养生,循古安度仲夏

芒种,是仲夏的开篇,也是天地阴阳转换的关键节点。《月令七十二候集解》有言:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”此时有芒的麦类成熟待收,秋粮作物亟待播种,三夏大忙启幕。从中医视角来看,芒种阳气鼎盛、阴气初萌,湿热蒸腾、气机不畅,是人体脏腑调和的重要关口。古人观物候、定民俗、创医法,将天地节律融入日常养生,留下诸多典故与医理智慧。

物候观阴阳

古人将芒种十五日分为三候,三番物候更迭,精准对应仲夏阴阳变化,暗藏中医顺势养生的核心逻辑。一候螳螂生,暮秋产下的螳螂卵,历经冬藏春生,于芒种破壳而出,小虫感初生阴气而生,是阴气潜滋的直观征兆。二候鸣鸠始鸣,鸣即伯劳鸟,此鸟喜阴畏阳,仲夏阴气初起,便枝头鸣啼,呼应阴生阳降的天地节律。三候反舌无声,善于百鸣的反舌鸟,感知阴阳交替之气,悄然敛息。三候更迭,印证了中医“夏至一阴生”的古老理论。芒种阳气盛极而衰、阴气悄然始发,天地湿热交缠,人体气机随之起伏,极易出现烦躁、困倦、脾胃呆滞等问题,养生需顺应阴阳消长,忌过燥过凉。

湿热致疾患

芒种时节,气温骤升、雨水丰沛,南方梅雨绵绵、北方暑气初盛,形成典型的“湿热熏蒸”气候。中医认为,湿为阴邪、易阻气机,暑为阳邪、易耗气伤津,湿热交织最易困脾扰心。脾主运化水湿,湿邪困脾则运化失常,使人四肢沉重、腹胀胀满、食欲不振;暑热扰心,则

心神不宁、心烦失眠、多汗乏力。古籍记载,芒种前后多病“暑湿困脾、气阴不足”。此时人体毛孔开合失常,汗出不畅则湿邪内郁,过度贪凉则寒湿入侵,是夏季脾胃病、暑湿病高发的根源,这也是芒种养生以“清热祛湿、健脾养心”为核心的医理依据。

医俗藏良方

历代医家深耕节气养生,留下诸多贴合芒种时节的医案与传说。唐代药王孙思邈曾留芒种治疫典故,彼时仲夏湿热郁积,民间多发暑湿瘟疫,百姓高热乏力、胸闷咳嗽。孙思邈遍历山野,取芒种时节成熟的麦芒类草本,配伍清热利湿草药熬制汤剂,专治暑湿时疫,救人无数,也印证了仲夏祛湿清热的养生要义。北宋医家王怀隐的浮小麦入药故事广为流传,芒种麦熟,田间千穗轻浮的小麦无人取用,王怀隐却发现其药性清润,善清虚热、止虚汗,专治夏季暑热引发的盗汗、心烦、烦躁之症,自此浮小麦成为仲夏养生常用药材,沿用至今。民间还有芒种荞麦的温情传说,相传古时农妇荞麦勤勉耕织,卒于芒种时节,其坟前生出奇异禾苗,结籽可食、饱腹强身。百姓感念其德,广为种植,发现荞麦性凉祛湿、健

脾消积,是仲夏绝佳食疗食材,慢慢形成芒种食荞麦的养生习俗。芒种诸多民俗并非单纯节庆仪式,每一项都贴合节气医理,是古人生活化的养生之道。送花神是芒种经典古俗,芒种百花凋零,花神退位,古人设礼饯行。从中医角度看,春生夏长,花期落幕对应阳气收敛、阴气初生,饯花神的仪式,暗含古人顺应季节更迭、收敛心神、平和情志的养生理念,避免夏季心火过旺、情志躁动。此外,民间芒种安苗、踏百草、斗草等习俗,也暗藏养生智慧。

日常调身心

结合古医理与民间经验,芒种养生无需繁复调理,重在顺应天时、清淡有度。饮食上忌生冷油腻、重清热健脾,可多食青梅、荞麦、冬瓜、绿豆、山药等食材,祛湿不伤脾、清热不耗气,日常可煮浮小麦茶止汗清心。起居上遵循“晚睡早起、午间小憩”,顺应夏季昼长夜短的节律,晚睡养阴气、早起舒阳气,午时小憩可养心安神、弥补暑热耗损的心神。同时切忌贪凉,避免久吹冷风、多食冷饮,防止寒湿入侵脾胃。情志与运动方面,夏季心火易盛,需戒躁戒怒、心境平和,避免情志郁结化火。日常可适度散步、慢跑导引,微微出汗即可疏泄湿浊,切忌大汗淋漓,防止气津耗伤。

节气里的中医——芒种煮梅

时逢芒种,南风熏暖,江南青梅次第成熟。一枚酸涩青梅,一场文火煮制,延续千年的“芒种煮梅”,藏着仲夏时节最温润的养生智慧。

芒种煮梅的渊源,根植于古人的生活时序。每年芒种前后,江南梅子尽数熟透,新鲜青梅酸涩浓烈,无法直接入口,古人便以清水慢煮、盐渍糖浸的方式中和酸涩,褪去寒性,煮梅习俗由此诞生。这一习俗自古流传,最家喻户晓的典故便是三国“青梅煮酒论英雄”,一壶煮梅酒,道尽风云

气度,也让芒种煮梅从民间俗事,成为流传千古的风雅意象。自汉魏至唐宋,煮梅、渍梅愈发盛行,成为芒种专属的岁时仪式。

在传统认知中,梅子还有“食梅接命”的民间传说。古人认为,仲夏暑湿弥漫,人体易耗气伤津,而青梅得天时之气而生,可润燥生津、调和脏腑,是夏日天然的养生好物,这也为煮梅习俗增添了古朴的养生寓意。

煮梅习俗的盛行,核心契合中医仲夏养生要义。中医认为,芒种时节闷热多雨,湿气蒸腾,人

易脾胃滞堵、心烦乏力、口干多汗,暑湿困脾是此时最常见的身体问题。据《本草纲目》记载,青梅味酸性平,入肝、脾、肺经,可止渴除烦、清热化痰、安和脏腑,恰好对症仲夏暑湿之症。酸味主收敛,能固护津液、益气敛汗,缓解夏日多汗耗气的疲惫,兼顾健脾祛湿,契合“春夏养阳、生津固元”的养生准则。

历代医家早已将青梅入药济世,留下经典医案与方剂。医圣张仲景在《伤寒杂论》中创制的乌梅丸,以煮制炮制的乌梅为君药,配伍细辛、干姜等药材,专治蛔厥腹痛、

脾胃不和,是调理寒热错杂脾胃病症的千古名方。古籍记载,民间常以芒种煮梅汤水入药,调理夏日暑热泄泻、口干烦渴,温和清暑而不伤正气,适配老弱体虚之人夏季养生。

一枚青梅,经文火慢煮,褪去青涩、留存温润,顺应时节、调和身心。是中医“不治已病治未病”理念最生动的民间诠释,让岁岁芒种,皆有清润安康相伴。

序言

扫码阅读



仲夏芒种至
膳养祛暑湿



芒种按穴位
远离湿困乏

每周一药

乌梅

乌梅是蔷薇科梅树干燥近成熟果实,初夏采收,经烘焙至皮肉乌黑入药。味酸涩,性平,入肺、脾、大肠、肝经。善敛肺止咳,常用于肺虚久咳少痰;又能涩肠止泻,调理久泻久痢;酸涩生津,改善热病烦渴、虚劳消渴;尚可安蛔止痛,缓解蛔虫所致脘腹绞痛。日常煎汤用量3~10克,止泻多炒炭用。外感咳嗽、湿热泻痢、体内实热壅滞之人不宜服用。



本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

自汗盗汗

配方:黄芪20克、浮小麦30克、麻黄根10克。
用法:煎水代茶,自汗加白术10克,盗汗加麦冬15克。

原理:黄芪固表止汗,浮小麦收敛止汗,《卫生宝鉴》牡蛎散加减。

注意:湿热自汗禁用。

解酒醒酒

配方:葛花15克、枳椇子10克、绿豆30克。

用法:煎水频饮,醉酒后即服。

原理:葛花解酒醒脾,枳椇子止渴除烦,《千金方》载此为“解酒毒方”。

注意:酒毒攻心者需送医。

肾虚型足跟痛

配方:熟地30克、怀牛膝15克、陈醋50ml。

用法:前二味药材加水煎至药液1000ml,兑入陈醋,泡脚30分钟,每日1次。

原理:熟地补肾填精,牛膝强筋骨、通经络,《本草备要》记述牛膝“补肝肾,强筋骨”。

注意:外伤引发的足跟疼痛禁用本方。

慢性支气管炎

配方:川贝母5克(研粉)、雪梨1个(去核)、蜂蜜20克。

用法:梨腔填入川贝粉与蜂蜜,隔水蒸30分钟,吃梨喝汤,每日1次。

原理:川贝润肺止咳,雪梨清热生津,《本草纲目》记载“梨润肺凉心,消痰降火”。

注意:寒痰咳嗽者可加生姜2片同蒸。