

# 深度了解三伏养生

田文

# 三伏的知识

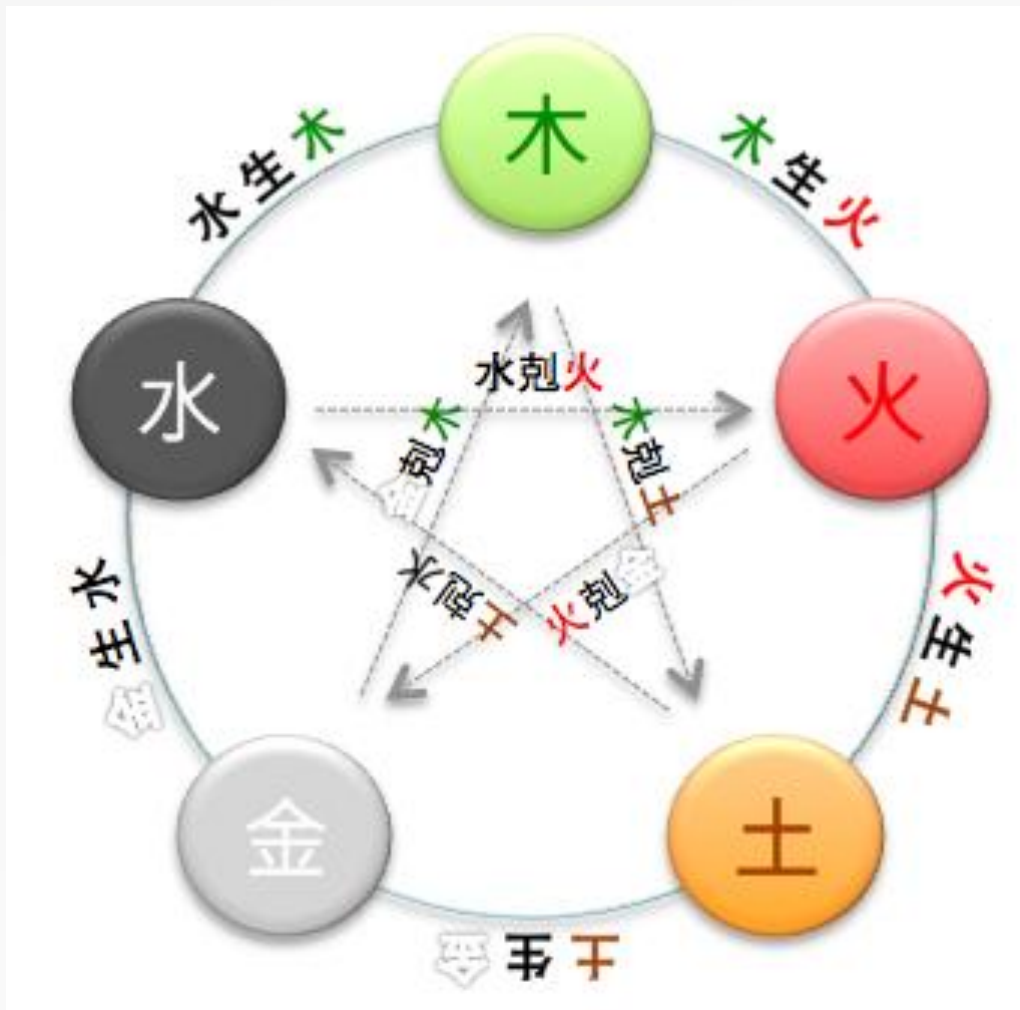
- “三伏”是初伏、中伏和末伏的统称，是一年中最热的时节。每年出现在阳历7月中旬到8月中旬。又被认为是长夏的时间。
- 三伏的时间规定：“夏至”后第三个庚日开始为头伏（初伏），第四个庚日为中伏（二伏），立秋后第一个庚日为末伏（三伏），头伏和末伏各十天，中伏十天或二十天，“三伏”共三十天或四十天。**2020年头伏时间为7月16日-25日，中伏7月26日-8月14日，三伏8月15日-8月24日**
- 其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。

# 中国人记日的天干数

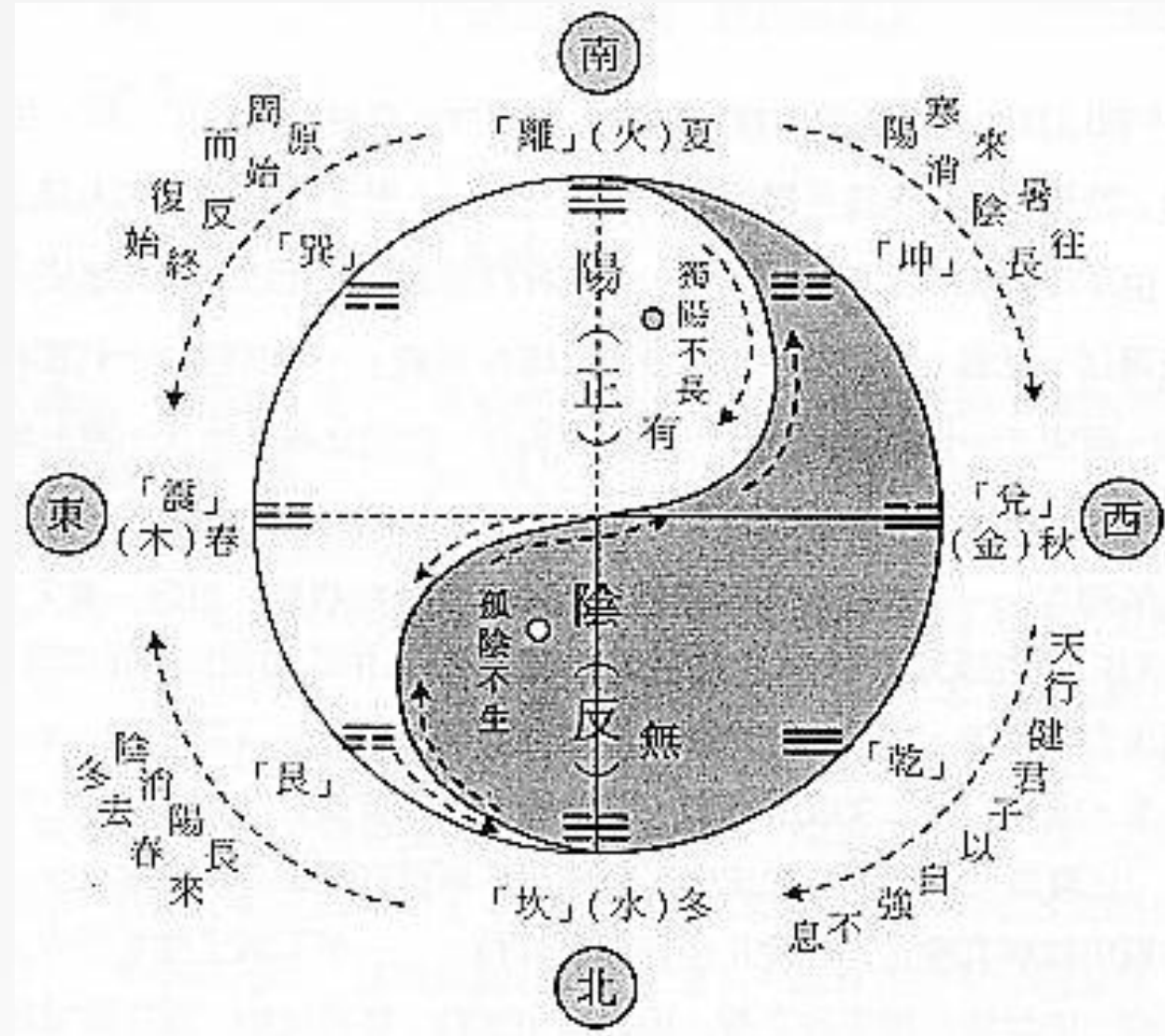
阳	阴	五行属性
1, 甲	2, 乙	木
3, 丙	4, 丁	火
5, 戊	6, 己	土
7, 庚	8, 辛	金
9, 壬	10, 癸	水

# 五行的循环和四季

四季与五行的对应：春夏长夏秋冬-木火土金水



# 四季阴阳的变化



# 用庚日的意义

- 庚有变更之义。 庚为金， 金曰从革。 革就是夏秋之交。
- “伏”是会意字。 从人,从犬。 意思是:人如狗那样地匍伏着。  
本义:俯伏;趴下。 表示阴气受阳气所迫藏伏地下。
- 一种说法是： 由夏到秋是火到金， 因火克金， 金不敢出来。  
就要潜伏一段时间。
- 另一种说法： 三伏是分三次把春夏生长的阳气伏藏起来。  
“三伏所以逢庚而伏者， 火伏也。”所以过好三伏， 意义重大

# 如何顺应四季养生--顺应阳气

- 春生夏长秋收冬藏
- 春夏养阳，秋冬养阴

# 三伏天人体的状态和变化特点

- 1， 阳气长到最外， 邪气也比较表浅。
- 2， 内腑相对阳虚阴盛。容易闹肚子。
- 3， 天热汗出过多， 易伤阴津。
- 4， 现代空调流行， 阻水热散发。
- 5， 过食寒凉， 容易伤里。



# 调理的方式和原则

- 1， 阳气长到最外， 邪气也比较表浅。  
冬病夏治， 刮痧， 艾灸。
- 2， 内腑相对阳虚阴盛。 容易闹肚子。  
避免过食寒凉
- 3， 天热汗出过多， 易伤阴津。  
滋阴益气
- 4， 现代空调流行， 阻水热散发。  
适当要出汗

# 冬病夏治

- 1，三伏贴治小儿哮喘
- 药物组成：白芥子、延胡索、甘遂、细辛、肉桂，其比例为4:4:2:2:1。贴敷时机：一般在每年三伏天进行，每两次贴敷之间间隔两天，1个疗程共贴10次。疗程：每年贴敷1个疗程，连续贴敷3年。
- 其他适应证：对于慢性支气管炎，支气管哮喘，过敏性鼻炎，体虚感冒咳嗽；风湿与类风湿性关节炎，强直性脊柱炎；慢性胃肠炎，溃疡病，慢性腹泄；小儿厌食、遗尿；虚寒头痛、颈肩腰腿痛、胸腹痛、痛经等具有治疗和预防的作用。

# 三伏贴的由来

- 天灸疗法最早记载于南北朝的《荆楚岁时记》，临床应用最早可追溯到宋时王执的《针灸资生经》，其中记载即用旱莲草外敷治疟。宋以后，三伏贴用药包括斑蝥、茅根、芥子、蒜泥等，治疗疾病也不限于疟疾。三伏穴位贴敷疗法发展的黄金时代是在明清时期，清代张璐的《张氏医通·喘门》曰：“夏月三伏中用白芥子涂法，往往获效。方用净白芥子一两，延胡索一两，甘遂半两，细辛半两，共为细末入摩香半钱杆匀姜汁调，敷肺俞、膏肓、百劳等穴。涂后麻督痛疼，切勿便去，候三炷香足，方可去之。十日后涂一次加此三次病根去矣。”这就是关于“三伏贴”疗法的记载，也是现在盛行的三伏贴防治肺系疾病的理论源流。

# 其他治疗方式

- 1, 隔姜灸
- 2, 刮经脉和刮痧法
- 3, 五脏俞拔罐
- 4, 三伏针
- 5, 晒背

# 起居养生

- 1，调整睡觉时间
- 早睡养阴，早起养阳
- 《黄帝内经素问四季调神大论第四》夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。
- 秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。
- 2，饮食调养

# 伏天饮食

- 1，清补凉茶
- 清补凉的材料并不统一，有以健脾去湿为主，亦有以润肺为主。材料配方通常有以：绿豆、红豆、淮山、莲子、茨实、薏米、西米、百合、红枣和南北杏，并加入西瓜、菠萝、龙眼等水果多做成糖水，亦有以黄芪、党参、淮山、莲子、麦冬、云苓、蓝枣、无花果、猪腱肉的老火汤，但不同地区不同店家根据不同人群常又有其特色配料。
- 清补凉配方之一：沙参二钱，玉竹二钱，莲子二钱，百合二钱，茨实二钱，淮山三钱，薏米三钱，枸杞和龙眼干自己看着加，也可以不加。有清热降火，消暑解乏、去湿、开胃、除痰、健肺的功效

## 伏天饮食（续）

- 2, “冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康。”里的道理
- 3, 火锅
- 4, 时令饮食：荷叶糯米饭，荷叶鸡。。。
- 5, 南亚肉骨茶
- 肉骨茶源于马来西亚巴生，华人初到南洋创业，不适应那里的湿热天气，多人患上风湿，有人用当归、枸杞、党参来熬煮药汤驱寒。一位锡矿老板稍懂药理，吩咐厨房在药汤中放入八角、茴香等香料，又加了肉排、大骨熬制几小时，没想到意外美味，还提补元气，肉骨茶很快便在劳工间流传开来。

# 谢谢！

- 田文 资深中医师，中医讲师。
- 微信号：wensacu
- 电话：6178163698
- 电子信箱：wensacu@gmail.com
- 疫情期间，可做远程诊疗,开方及治疗养生指导。并致力于中医普及教育，请关注万家网专栏：  
<http://yp.wanjiaweb.com/cn/zhuanlan/wenacu>