

夏至 保養



謝無愁

HSIEH WUCHOU



夏至氣候特徵

- 白晝最長，夜晚最短
- 氣溫30度C以上，上午炙熱
下午暴雨
- 高溫多濕，陽氣外散
- 夏至一陰生，宜斂陽養陰





夏疰

一種輕症的熱傷害，也是中暑的前兆，屬於一種季節性病症。體質比較虛弱的人無法很快地適應這種悶熱潮濕的外在環境，皮膚的汗液發散不暢、人體的散熱功能無法很快將熱排出，濕熱會鬱在體內，典型症狀包括食欲減退、體重下降、消化不良、出汗粘膩、疲倦乏力昏沉等。

冷氣病

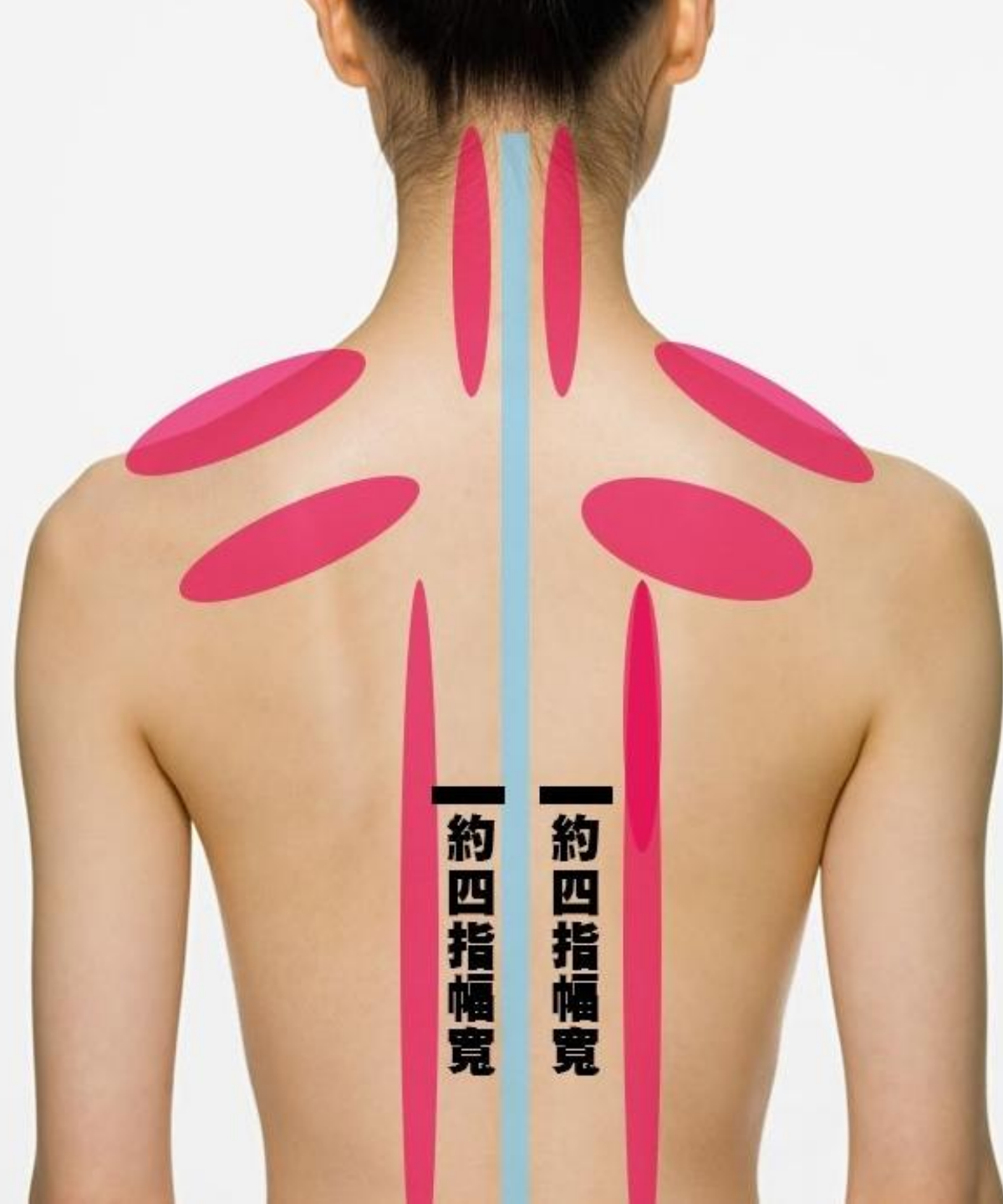
長時間處在冷氣房中，或頻繁進出室內外造成的劇烈溫差，會導致人體體溫調節失衡，表現為頭痛、鼻塞、乏力、怕冷也怕熱、關節痠痛等類似感冒或中暑的症狀。這些都是「外濕寒邪」乘虛而入、內外失衡所致。



刮痧

有助於降暑解熱，摩擦皮膚表面促進氣血流通、疏通經絡、排出體內濕熱的中醫外治法。適用於中暑、頭痛、肌肉痠痛等症狀。

避免空腹、過飽、經期、洗澡前後；避開風口、冷氣房內刮痧；刮後不立即碰冷水，避免著涼



生活作息

可晚睡早起

午休養陽

避免過度運動

常補充水份





解暑飲食

絲瓜薏仁湯

絲瓜1條、薏仁50g、薑片少許、鹽

冬瓜四神湯

冬瓜1份、四神藥材1包、鹽、薑片少許

陳皮綠豆蓮子湯

陳皮1瓣、綠豆150g、蓮子50g、粳米半杯、糖



泡腳

夏至泡腳可以幫助驅散濕氣發汗、促進血液循環、舒緩壓力、改善睡眠，對身體健康有益。注意水溫 $38\sim 42^{\circ}\text{C}$ 和泡腳15分鐘，必要時可以加入艾草、香茅、海鹽等天然物質。



情緒調理

氣候炎熱易使人煩躁、焦慮、情緒波動，
長期的思慮氣結則易耗傷心氣。

重建自我定位與價值

避免被訊息資訊影響或干擾





舒心茶飲

- 菊花枸杞茶

清肝明目、緩解用眼疲勞與煩躁

- 薄荷甘草茶

清涼解暑、提神醒腦

- 玫瑰花茶

調經安神助眠，紓緩情緒波動



三伏天

一年中最熱且濕氣最重的時期，陽氣達頂峰但人體陽氣外浮、內虛。此時若不慎受風寒，容易生病。夏季陽氣充盛，外部環境燥熱，人體陽氣易被蒸散，易中暑、濕邪困脾、心氣耗損、易犯濕邪。



冬病夏治

三伏貼治療過敏、哮喘、虛寒體質。

顧好食慾、少冷飲。

適時午休、避免熬夜。留意室內濕氣與空調環境。



2025年 三伏日

初伏

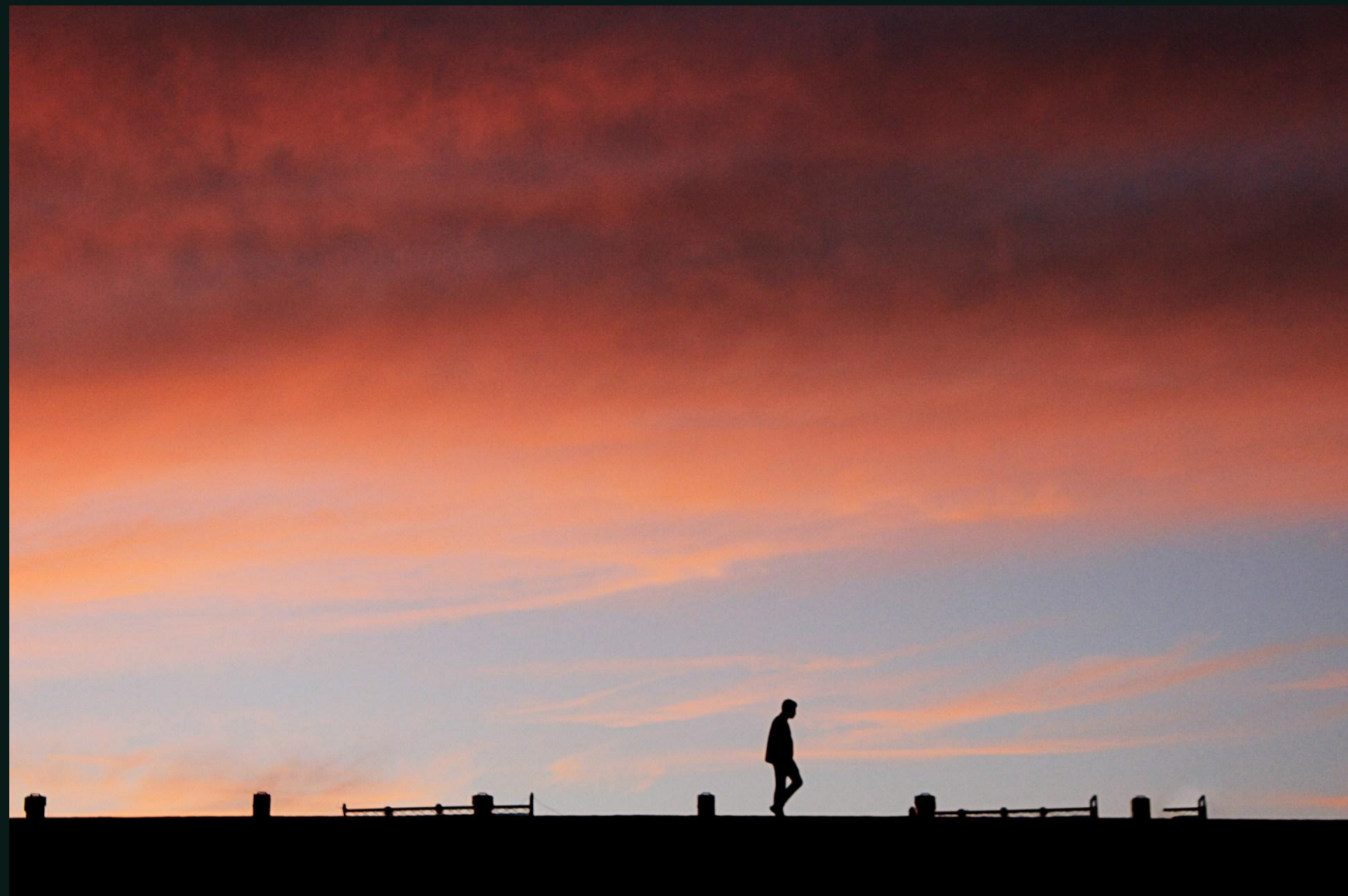
7/20 ~ 7/29

中伏

7/30 ~ 8/8

末伏

8/9 ~ 8/18





問答時間