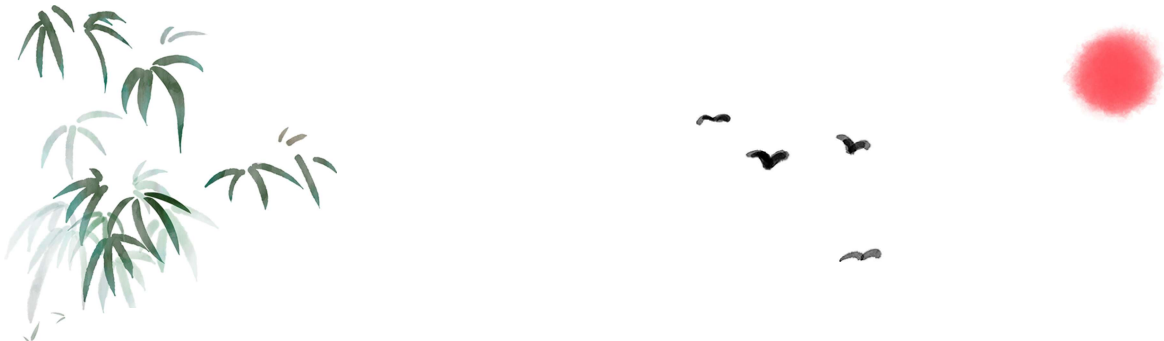


# 都说夏季吃苦胜过进补，那这“苦”该怎么吃呢？

台州市立医院 2025年06月19日 16:51 浙江



## 夏季吃“苦” 有讲究



夏渐深，暑意浓。进入夏季后，气温升高，雨水增多，湿热之气交结，导致暑热与湿邪一起侵犯人体，出现**食欲不振，还常伴有精神萎靡、嗜睡、身体乏力**等症状，也就是人们常说的“苦夏”。

中医认为夏季“心火”旺，“暑湿”重，而“苦入心”，此时**性寒沉降的苦味**，恰如自然赐予的清凉密钥，可以解去心中火气。

### 1 饮食：苦味是夏日的天然平衡剂



吃苦的好处有很多：

**健脾燥湿：**暑多夹湿，苦瓜、陈皮、芥菜的微苦，能唤醒困顿的脾胃，促进运化，化解湿气。

**清心泻火：**心主夏，苦入心。莲子心、苦丁茶等能直折上炎心火，缓解心烦失眠、口舌生疮。

**促泄散热：**苦味能轻微刺激消化道，促进代谢废物排出，间接助身体散热。绿茶中的茶多酚更能调节体温。

中医推荐

**蔬菜：**苦瓜（凉拌、炒蛋、煲汤）、莴笋叶（蒜蓉清炒）、油麦菜、蒲公英（焯水凉拌）等。

**茶饮：**莲子心茶（3-5粒/杯）、淡绿茶、苦丁茶（微量）、百合（银耳羹）、荸荠（生食或煮水）等。



**注意：**要均衡搭配，适量佐餐，避免空腹过食反而伤脾阳。

## 2 运动：借“苦味”行“泄”之道

《黄帝内经》主张夏季“**使气得泄**”，运动是关键，而苦味精神恰能助力：

**适度为纲**：选择晨间（5-7点）或傍晚，进行**太极、八段锦、快走、游泳**等和缓运动。强度以**微微汗出、气息匀畅**为度，忌大汗淋漓耗气伤阴。



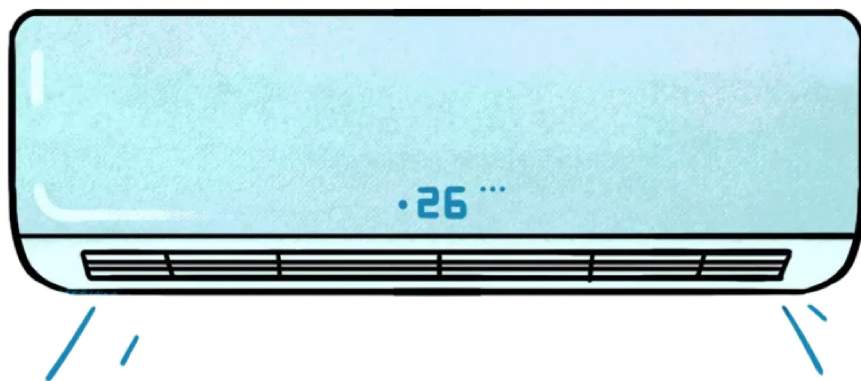
**“吃苦”精神**：夏季运动需克服惰性，**培养“耐热”的韧性**。如同适量苦味激发身体活力，适度运动能提升机体散热能力。运动前后可小口饮用常温淡绿茶或莲子心水，既补充水分，又助清心。

**适度出汗**：汗为心之液，**运动后忌直吹空调、狂饮冰水**。应擦干汗水，待**气息平复后饮用温水**，避免“闭门留寇”致湿热内蕴。

## 3 起居：顺阳节律，以苦守神

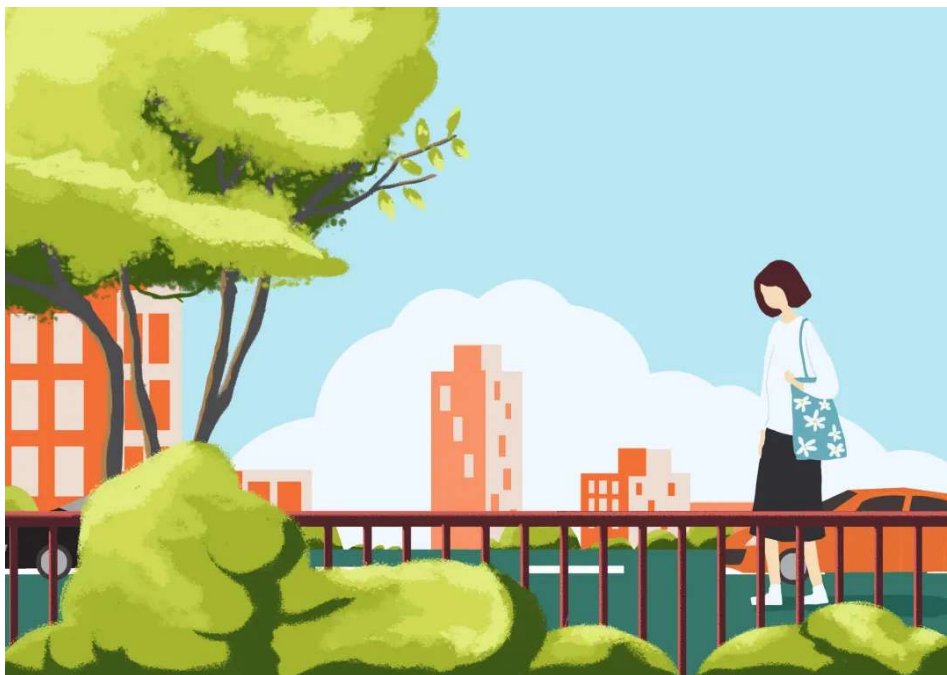
**夜卧早起，无厌于日**：顺应昼长夜短，可稍晚睡（但不超23点），趁凉爽早起（5-6点）。白天可适当接触阳光，助阳气升发。

**空调使用之“苦”戒**：贪凉是夏日大忌，空调温度宜设26-28℃，**避免冷风直吹**。常备薄衫护住颈背、腹部（神阙、命门穴所在）。



**午憩养心：**心主神明，11-13点可小憩15-30分钟，闭目养神，或听宁静音乐，放松身体。

**情志避“苦”求“淡”：**夏季心火旺，易心烦急躁。苦味清心火，亦隐喻心静自然凉。多接触绿植、蓝色等冷色调，练习深呼吸、冥想，避免情绪“上火”。



#### 4 苦非人人宜，养生需辨证

脾胃虚寒（易腹泻腹痛）、阳虚怕冷、女性经期（尤其痛经者）、风寒感冒初期、空腹时，这些人群则不建议吃“苦”。

**苦味是辅助调节手段，养生根本在于作息顺应天时、饮食均衡、情志平和。**





1111

作者 | 中医（中西医结合）科 池苗苗  
编辑排版 | 宣传统战部  
审核 | 涂文辉 吴莎



台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院  
微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心  
微信公众号





市立科普 · 目录

上一篇

中考加油 | 新中式外挂，帮您提神醒脑，助您鲤跃龙门

下一篇

考场上脑子突然一片空白？三招教你快速重启大脑！