

夏至是二十四节气中的第十个节气，通常在公历6月21日前后。此时太阳直射北回归线，北半球迎来一年中白昼最长、阳气最盛的时刻。中医认为，夏至后“阳极阴生”，人体易受暑热侵袭，导致心火亢盛、烦躁不安。而莲子心与淡竹叶作为清心除烦的经典草药，正契合这一时节的养生需求。

夏

## 一、夏至的气候特点与人体反应

**自然特征：**高温多湿，暑气蒸腾，人体出汗增多，易耗气伤津。

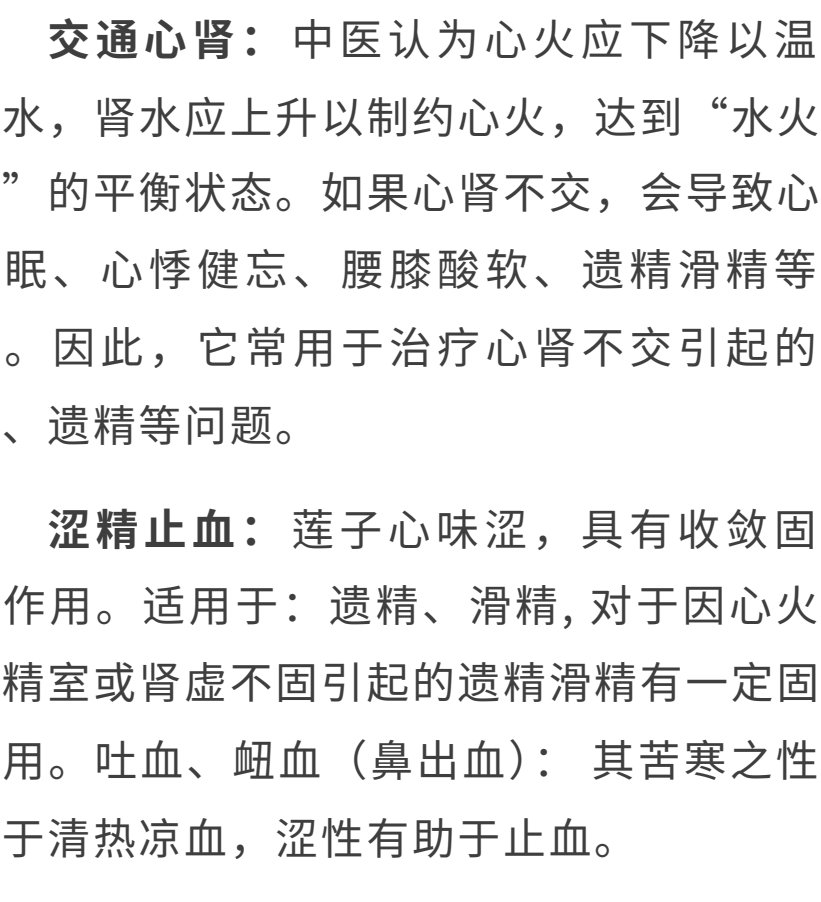
**中医视角：**心火旺盛，夏属“火”，对应五脏中的“心”。阳气外浮，心火易上炎，导致口舌生疮、失眠多梦、心烦意乱。湿热困脾，暑湿交加，脾胃运化功能减弱，易出现食欲不振、腹胀乏力。

**现代人常见症状：**长期空调环境导致“外寒内热”，加剧心火与湿热的矛盾，高温作业或情绪压力下，易引发血压波动、心悸焦虑。

夏

## 二、清心降火之物：莲子心

**莲子心：**清心安神，交通心肾，涩精止血。性味归经：苦，寒。归心、肾经。



### 功效解析：

**清心安神：**这是莲子心最主要和最突出的功效。它性味苦寒，入心经，能清泻扰动心神的心火。适用于：心火亢盛导致的心烦失眠、多梦易醒;心火扰神，使人烦躁不安，辗转难眠。

**交通心肾：**中医认为心火应下降以温煦肾水，肾水应上升以制约心火，达到“水火既济”的平衡状态。如果心肾不交，会导致心烦失眠、心悸健忘、腰膝酸软、遗精滑精等症状。因此，它常用于治疗心肾不交引起的失眠、遗精等问题。

**涩精止血：**莲子心味涩，具有收敛固涩的作用。适用于：遗精、滑精,对于因心火扰动精室或肾虚不固引起的遗精滑精有一定固摄作用。吐血、衄血（鼻出血）：其苦寒之性有助于清热凉血，涩性有助于止血。

夏

### 常见应用：

**改善睡眠：**针对心火旺、心烦失眠（常伴有舌尖红、口疮、小便黄等症状）。

**缓解焦虑烦躁：**清心火以安定心神。

**辅助治疗高血压、高血脂：**作为日常保健或辅助治疗手段。

**改善口腔溃疡：**清心火上炎引起的口舌生疮。

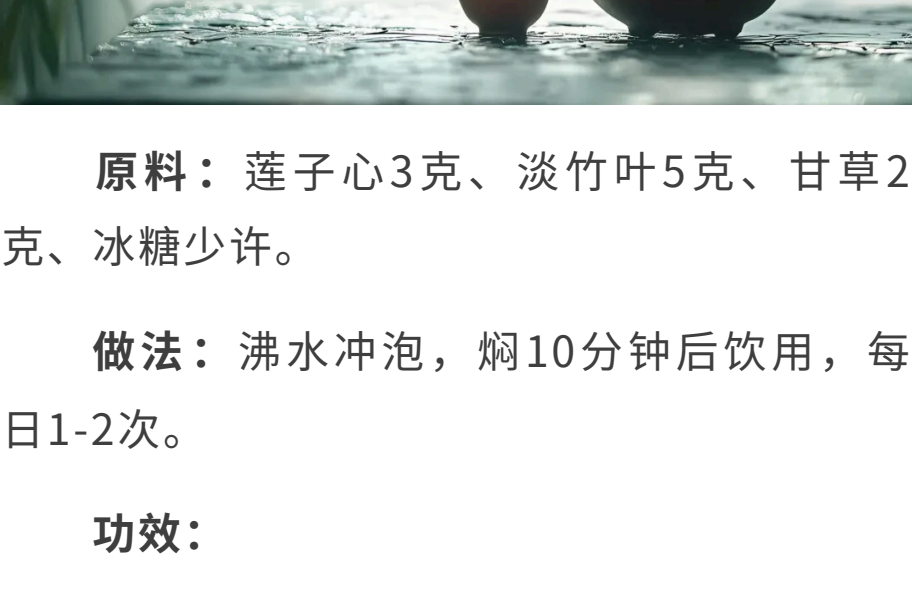
**辅助调理遗精滑精：**尤其适用于心肾不交型。

**如何使用降压降脂：**现代研究表明，莲子心提取物有助扩张血管、调节血脂，适合高血压、高血脂人群。经典配伍：莲子心+麦冬：滋阴清火，缓解夏季口渴咽干。莲子心+酸枣仁：安神定志，改善焦虑性失眠。

夏

## 三、清心除烦之物：淡竹叶

**淡竹叶：**清热泻火，除烦止渴，利尿通淋。性味归经：甘、淡，寒，归心、胃、小肠经。



### 功效解析：

**清热泻火：**性寒入心/胃经，清解暑热与脏腑实火、口舌生疮、牙龈肿痛、暑热高热。

**除烦止渴：**甘寒生津，缓解热邪伤津之症，心烦燥热、汗多口渴、咽干欲饮。

**利尿通淋：**导心胃之火下泄，通利水道。小便短赤灼痛、尿路涩痛、水肿腹胀淡竹叶含黄酮类化合物，能促进湿热从小便排出，改善小便短赤、暑湿烦闷。淡竹叶清心除烦，针对心火旺盛与暑热交织的“烦躁综合征”，如小儿夜啼、成人情绪焦躁。

**抗炎抗菌：**其煎剂对口腔溃疡、咽喉肿痛有辅助疗效。

**经典配伍：**淡竹叶+白茅根：增强利尿通淋效果，预防尿路感染。淡竹叶+灯芯草：清心降火，缓解小儿心热夜啼。

夏

## 四、夏至清心茶

莲子心与淡竹叶的黄金搭配。推荐夏至清心茶：



**原料：**莲子心3克、淡竹叶5克、甘草2克、冰糖少许。

**做法：**沸水冲泡，焖10分钟后饮用，每日1-2次。

### 功效：

①**清心火：**缓解舌尖红痛、口疮溃疡。

②**解暑烦：**改善夏季头晕胸闷、情绪波动。

③**利湿热：**辅助调节小便黄赤、肢体困重。

**适用人群：**长期熬夜、用脑过度者；高血压、更年期潮热人群；夏季食欲差、易上火者。

**禁忌：**脾胃虚寒（如畏冷腹泻）者慎用。孕妇及体质虚弱者需咨询医师。

夏

## 五、夏至养生建议：

①**饮食调养：**多吃苦瓜、冬瓜、西瓜等清暑食物，少食辛辣油腻。适量饮用绿豆汤、乌梅汤，补充津液。



②**起居作息：**顺应“夜卧早起”，避开正午烈日，午间小憩以养心。避免过度贪凉，空调温度控制在26℃以上。

③**情志调节：**静坐、冥想或练习书法，以平复心火。傍晚散步、听听轻音乐，舒缓暑热带来的烦躁。



夏至是阳气鼎盛之时，亦是养生防病的关键节点。莲子心与淡竹叶这对“清心黄金搭档”，以苦寒降火、甘淡渗湿之力，帮助现代人在暑热中守护心神平衡。然需谨记：草药虽好，不可过服。养生之道，贵在顺应自然，调和阴阳。愿您安然度夏，心静自然凉。

作者：中药科/徐云英

编辑：詹茂庆

排版：陈涵

初审：项微微

审核：苏薪伊 叶轶莉

终审：戴仁森