

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。



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。

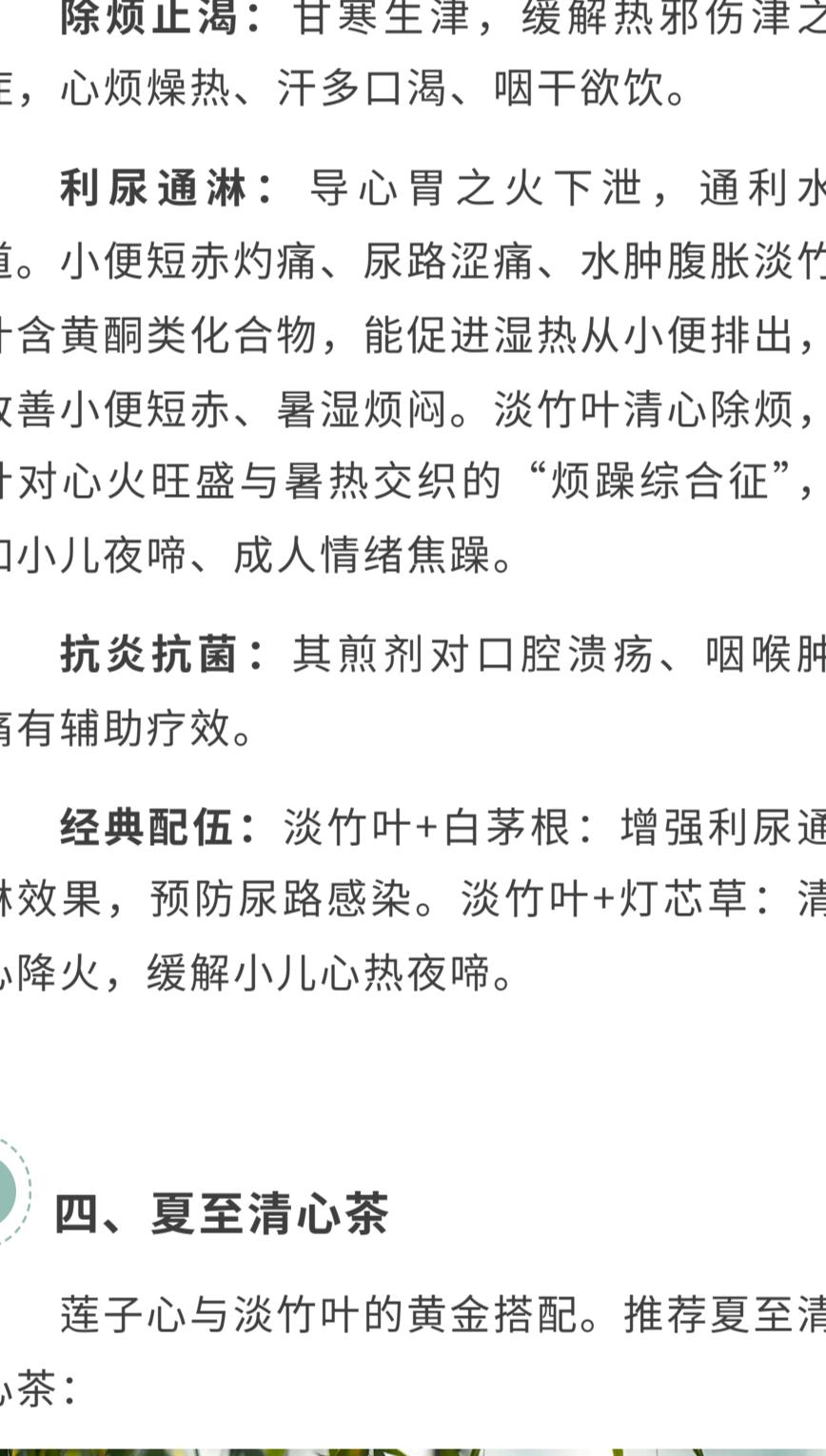
中医视角：心火旺盛，夏属“火”，对应五脏中的“心”。阳气外浮，心火易上炎，导致口舌生疮、失眠多梦、心烦意乱。湿热困脾，暑湿交加，脾胃运化功能减弱，易出现食欲不振、腹胀乏力。

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。



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。

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。

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：清热泻火，除烦止渴，利尿通淋，安神定志。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；暑湿交加导致的口舌生疮、小便黄赤、尿频尿急；热病烦渴、高热惊厥；吐血、衄血（鼻出血）；遗精滑精；便秘。

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。

功效：清热泻火，除烦止渴，利尿通淋，安神定志。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；暑湿交加导致的口舌生疮、小便黄赤、尿频尿急；热病烦渴、高热惊厥；吐血、衄血（鼻出血）；遗精滑精；