

被忽视的夏季隐患

常有人问我，对于夏季养生应该注意些什么？是不是只要注意不上火就可以，我告诉他这是对的，但是不完全。为什么呢，今天就在这里和大家一起探讨下夏季养生应注意哪些隐患疾病。

夏季，无疑是一年之中最热的季节，也是大自然动植物生长最旺盛的季节。中医治病养生讲究“天人合一”的理念，被奉为至尊经典的《黄帝内经》就将人的治病养生与春夏秋冬四季相结合，提到“顺四时则生，逆四时则亡”，提出“春发，夏长，秋收，冬藏”的治病养生原则。怎么理解这两句话呢？首先看“顺四时则生，逆四时则亡”这句话，直白的翻译的过来就是人要顺应四季的变换，达到与一年四个季节天人合一的养生。举例说明：在没有大棚种植蔬菜瓜果前，我们吃的都是应季的蔬菜瓜果，大家回忆下那时一根黄瓜如果拍碎了，顿时满屋的黄瓜香气，现在我们吃的黄瓜还有这个味道吗？这都是因为我们的饮食违背了“顺时而食”的原因，所以养生还是要注意“顺四时则生”的原理，多吃应季蔬菜水果。

近段时间，气候逐渐炎热，酷暑多雨，有人听说绿豆汤能解暑便天天喝，结果喝的胃

凉，呕吐。人们应如何走出中医养生误区，做到顺时养生，适时进补呢？中医认为春天气通于肝，夏天气通于心，秋天气通于肺，冬天气通于肾。例如春天是生发的时候，自然界万物生长，我们人体的气血也从体内向体表四肢分布，此时应早睡早起，舒缓形体，多做运动。而夏季阳气外发，此时我们应夜卧早起，不要发怒，饱食宜温、软，多服食一些具有清热益气生津作用的食物。到了秋季阳气收敛，而自然界也是丰收的季节，此时养生宜使心情舒畅，要早睡早起，多登高、郊游。冬季是一个潜藏的季节，为来年的生发做准备，此时养生可以早睡早起，多吃点牛羊肉等进补，所谓“冬季进补，开春打虎”。

而夏季养生又更要注意不要过多食用清热的食物，更不是一味的“下火”，这样的话就走进了养生的误区。养生虽然讲究“顺四时养生”，但因每个人的个体差异包括年龄差异有所区别。就拿老年人来说：夏季养生只要适当的清热的就可以了，切记“过犹不及”。老年人体质本来就较年轻人要弱些，阳气也自然弱些，夏季如果过于的下火滋阴反而会加重阳气的流失，导致冬季极易犯些风湿骨病、脾胃虚寒、气血亏虚的

疾病。因为风湿病的发病原因是：人体正气不足（正气就是阳气），导致风、寒、湿三邪侵入体内，阻滞于肌肉、筋骨、关节之间，导致气血不畅产生疼痛。因此夏季老年人切不可过于的清热滋阴，耗损阳气。而是适当的补充阳气，尤其是在雨季较多的时候。对于中老年人来说，夏季少吃冷饮，少喝凉水，对于发凉的瓜果蔬菜也要尽量少吃，反而是应该适当的吃些羊肉，喝些温补类的药酒来补充自身的阳气。这也就是为什么古代端午人们多会饮食黄酒的原因，黄酒具有活血驱寒的功效，因此虽然端午属于夏季，但是还是要适当的补充阳气。现在的黄酒因为工业化生产，导致它的功效成分较以前有所减弱，对于夏季阴雨天怕冷的老年人也可以选择功效更强的药酒作为夏季补充阳气的重要方法。当然药酒也不是可以随意服用，或者自己炮制的，因为药酒也分为滋阴和补充阳气两种，夏季对于年轻人应该多喝些滋阴类的药酒，而对于中老年人需要补充阳气的则应该多喝些温补类的药酒。目前市面上

温补型的药酒要首推“鸿茅药酒”，这款曾经的清宫廷御酒，如今也是普通百姓可以消费的产品了，中医治病有八种方法“汗、吐、下、和、温、清、补、消”，鸿茅药酒就采取了其中的“温”“补”两中方法。对于夏季吃冷饮喝凉水就胃不舒服的患者，鸿茅药酒采用的就是“温”来养胃。对于夏天还需要穿厚厚的衣服，下雨天就风湿关节疼的患者，鸿茅药酒也是采用“温”的方法来治标，同时采用“补”的方法来补正气，达到标本兼治的功效。这款具有近三百年历史的鸿茅药酒，在解放战争时期曾被作为中共七大的会议用酒名噪一时，后来在70年代曾经作为国礼献给了法国总统“蓬皮杜”先生，2011年又被评为“中华老字号”产品，不管是从品质还是历史传承的角度来说，鸿茅药酒都不失为一种夏季中老年养生补阳气的“首选”。

夏季切记不要过度清热滋阴，中老年人还要适度补阳气，提高身体的抵抗力，防范冬季疾病的复发。这其实也就是现在流行的冬病夏治的原理。

风湿骨病 肠胃病 肾虚尿频 气血虚

冬病夏治 鸿茅药酒



始创1739
清乾隆四年

中华老字号
China Time-honored Brand
中国驰名商标

【张铁林】鸿茅药酒，有273年的历史，67味中药组方，对多种病症有效果，好东西不可多得！

蒙药广审(文)第2012030014号
OTC 国药准字Z15020795
请按说明书或在药师指导下购买和服用
不良反应、禁忌及注意事项详见说明书
内蒙古鸿茅药业有限责任公司

鸿茅药酒新理念 ——冬病夏治

冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色，就是利用夏季气温高，机体阳气较为充沛的有利时机，调整人体阴阳平衡，使一些宿疾得以根除。中医理论讲的是阴阳五行，“天人一体”。《素问·阴阳应象大论》中说：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”说的就是阴阳平衡的失调，就会导致疾病的发生。特别提醒中老年朋友：夏天一到，天气炎热，体内寒气沉积，很多风湿骨痛的老毛病都隐匿起来，不少患者也因此掉以轻心，放松警惕，等天一转凉，这些

老毛病又会卷土重来，而且较之前更为严重。很多服用鸿茅药酒的患者都担心夏季治疗容易上火，其实这是个误区。此时正是服用鸿茅药酒，冬病夏治的最好时机，不仅疗效好，还大大缩短了治疗时间。鸿茅药酒的组方中添加了清热解烦的栀子、清肺降火的天冬，开郁醒脾的藿香，还有地黄、莲子、茯苓、麦冬、泽泻、槟榔、苦杏仁等十余味清火去燥、养阴解暑的中药，杜绝夏天服用上火的隐患。

风湿骨病拖不得，拖成重症更难过

退休了，看着老伴早早给他准备的鱼竿、风筝，他却一个劲的摇头叹气。

“这风湿老寒腿拖累的啥也干不了，十几年的老病根儿，三天两头就犯一回，年龄越大就越严重！酸、麻、胀、痛、肿，五味俱全，那滋味，真受不了啊……”

鸿茅药酒67味中药组方 善治多种慢性病

鸿茅药酒67味中药组方中：

● 含有祛风除湿、散寒止痛、活血通络、强筋壮骨的药物17味；

● 疏通经络、益气养血的药物23味；

● 滋肝温肾、调理脾胃的药物27味；

如果中老年朋友已经出现有风湿湿痹引起的关节疼痛、麻木、僵硬、屈伸不利、脾胃寒痛、肝肾亏虚、失眠体虚等症状，建议不妨试试鸿茅要求，这是真正的治病药酒，67味大组方实现了对常见的风湿骨病，筋骨疼痛、脾胃虚寒引起的老胃病，肾虚腰酸、尿频、气虚血亏等慢性病症的治疗，有助于身体虚弱的广大中老年朋友重获健康生活。

鸿茅药酒，国药准字，非处方药，酿造工艺入选内蒙古非物质文化遗产。药性温和，口感醇香，男女均可服用。273年历史传承，品质值得信赖。

【鸿茅药酒主治】

风寒湿痹 筋骨疼痛 脾胃虚寒
肾虚腰酸 气虚血亏

根据相关医学教材对以上症状详解

- 风寒湿痹引起的颈、肩、腰、腿、手足、膝关部位出现的疼痛、酸、胀、麻木、屈伸不利、僵硬等症。
- 肾虚引起的腰膝酸软、夜尿频多、头晕乏力、失眠健忘、畏寒肢冷等症。
- 脾胃虚寒引起的胃部胀满、疼痛、腹泻、腹胀、消化不良、营养吸收不好等症。
- 气虚血亏引起的月经不調、面色萎黄、体虚乏力、头晕失眠、手足冰凉等症。

治疗中老年风湿骨病 ——鸿茅药酒，每天2口

中老年人多是肾阳不足，肾气亏虚，风寒湿三邪侵袭人体后，滞留在经络、关节，久而久之就会气血不畅、经络不通。治疗风寒湿痹，不仅要祛风、除湿、散寒、止痛；还要舒筋通络、补益气血、濡养经脉，而且中医讲肾主骨，肝主筋，治疗风寒湿痹还需要肝脾胃同事治疗，这才是治病求本！鸿茅药酒273年历史传承，针对“病因、病机”同步治疗！治疗由风寒湿痹引起的颈、肩、腰、腿、膝关节等部位的关节疼痛、酸、胀、屈伸不利、麻木、僵硬等症。

招聘

鸿茅药业现因业务需要，特向社会招聘品牌推广专员若干。

有意者请联系：

吕女士：15675887136
0731-83580805

鸿茅药酒咨询热线：

0731-88621299 88621599