

养生 | 三伏天里,打好健康保卫战

“三伏天”是一年中 hottest 的日子,“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称。所谓的“苦夏”就在此时,此时气候闷热潮湿,最容易诱发各种夏季疾病。为此,本版邀请了马陆镇社区卫生服务中心中医科王云霞医师向大家介绍如何在三伏天打好健康保卫战。

初伏:2018年7月17日至7月26日
中伏:2018年7月27日至8月15日
末伏:2018年8月16日至8月25日

——“三伏天”调养方式——

1. 精神调养

中医认为,精神与形体的协调一致,是人体健康长寿的根本保证,所谓“精神内守,病安从来”。调神贵在一个“静”字。夏季人体阳气发外,伏阴在内,易脱精神。夏属火,与心相应,所以在赤日炎炎的夏季,要重视心神的调养,心静自然凉。嵇康在《养生论》中指出“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减”,亦是此道理。



2. 起居调养



避暑是总的原则。夏季昼长夜短,睡眠应顺应阳盛阴衰的变化,建议晚上10点之前上床睡觉,早上7点左右起床,遵循“子午觉”原则,即子时熟睡,午间小憩。午饭后,需安排午睡。一则避免炎热之势,二则可恢复疲劳。安排劳动或体育锻炼时,要避开烈日炽热之时,并注意加强防护。酷热盛夏,每天洗一次温水澡是一项值得提倡的健身措施,消除疲劳,改善睡眠,增强抵抗力。夏日易受风寒湿邪侵袭,睡眠时不宜扇类送风,不宜夜晚露宿。有空调的房间,也不宜室内外温差过大。夏日天热多汗,衣衫要勤洗勤换,久穿湿衣或穿刚晒过的衣服都会使人得病。

3. 饮食调养

三伏天应以饮食调养为主,以清暑、益气、滋阴生津为主。夏季食欲减退,脾胃功能较差,如果过食肥甘厚腻之物,易损胃伤脾,影响营养消化吸收,有损健康。饮食可遵循以下四点:1. 清淡爽口易消化 2. 酸味辛香增食欲 3. 烹调方式应改变 4. 饮食卫生多防护。绿豆、薏仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鲢鱼、鸭肉等,均是夏季很好的食品。推荐两款不同的防暑饮品,可以在家里调配饮用。

三鲜饮

用鲜竹叶、鲜荷叶、鲜薄荷各30克,加水煎煮约10分钟取汁,再加入适量蜂蜜代茶饮,可起生津止渴,清热解毒的功效。注意脾胃虚寒之人慎用。

香薷饮

洁净的香薷10克、厚朴5克,用剪刀剪碎,白扁豆5克炒黄捣碎,放入保温杯中,以沸水冲泡、盖严温浸一小时,代茶饮,每日二次,可祛暑解表,散寒化湿。注意暑热引起的大汗、大热、烦渴等症不宜饮用。

4. 运动调养



夏天运动锻炼,最好在清晨或傍晚较凉爽时进行。场地宜选择公园、河湖水边,庭院空气新鲜处。锻炼项目以散步、慢跑、太极拳、气功、广播操为好,有条件最好能到高山森林、海滨地区去疗养。

夏天不宜做过分剧烈的运动。出汗过多时,可适当饮用盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,不要立即用冷水冲头、沐浴,否则会引起寒湿痹证等多种疾病。

5. 防治“疰夏”

疰夏主要表现为胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗多、日渐消瘦。预防疰夏,在夏令之前,可服补肺健脾益气之品,并少吃油腻厚味,减轻脾胃负担。



——“三伏天”养生与治疗——

1. 夏季膏方

《内经·四季调神大论》中云:“春养生气,夏养长气,秋养收气,冬养藏气”。说明人之真气,也就是基本的精微物质,一年四季需要调养,每个季节有所侧重。此生彼长,是自然界的规律,天人合一,同此理解,一年四季,人体的补养也会有这样的作用。夏令进补,则人体气血旺盛。

《内经》还提及,“春夏养阳,秋冬养阴”。春夏养阳可以包括冬病夏治的各种手段,同样也可以体现在膏方的进补,以达到提高机体免疫功能、防病治病的作用。人体的各种病理变化一年四季可以存在,机体出现的虚损、功能紊乱在冬令通过进补调整,那么在其他季节也



可以调整,夏季也一样。临床发现有部分进行冬令进补的人会反映到了下半年,膏方的作用显现不出来了,机体又感到力

不从心,一些慢性病又难以控制,所以,有必要在夏天重新接受一次“接补”,以使一年四季都处在健康状态。

3. 冬病夏治主要方法

俗话说“冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙”,冬病夏治由来已久。三伏天是自然界阳气最足之时,借助这个外力,通过阳性的药物贴敷在人体的相应穴位上,此时人体毛孔张开,有利于药物的渗透和吸收,从而将人体的寒湿祛除,以达到治病的目的。

冬病夏治方法很多,除了常见的三伏贴,还有三伏天针灸,三伏天拔火罐、穴位注射、隔姜灸、艾灸等等。医生根据病人的病症和体质的不同,在这些方法中选择一两种使用。

对于很多慢性疾病属于虚证、寒证都可以冬病夏治。“冬病夏治”治疗疾病涉及哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎、扁桃体炎、支气管炎、小儿感冒等,以及一些虚寒性的疾病,如胃痛、关节炎、肾虚腰痛等。

总的来说,在“三伏天”要少吃油腻和辛辣的食物,少饮酒,少抽烟。另外,要做好心理调节,要静心、安神、戒躁、息怒。还要结合自己不同的体质科学地度过烦恼的“三伏天”。

2. 夏季体质调养



不同体质人群在“三伏天”的表现和症状都不同。气虚质、痰湿质、湿热质、阴虚质等人群

尤为难受,通过饮食、起居调理不能改善不适症状,需要去专科医院进行夏季的体质调理。和冬季养生调理不同,尤其注重以下三个原则:

原则一益气生津

性质要平和、微凉,切忌滋腻、温热之品。这是因为夏季气候炎热,汗出过多,而耗气伤津,对于老人、体质虚弱之人尤应如此。

原则二健脾和胃

一是暑湿之气盛,而湿邪困

脾,易阻碍脾胃之阳气;二是夏季人们吃寒凉食品多,而寒凉伤胃;三是夏天喝水多,冲淡了胃液,降低了胃液的杀菌力,致使致病微生物容易滋生。

原则三冬病夏治

冬季常发的慢性病及一些阳虚阴盛的疾患,往往可以通过伏夏的调养,使病情得以好转,如慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、肩周炎、慢性腹泻、反复感冒、类风湿关节炎等。

