

酷暑难耐,“以冷制热”还是“以热制热”

喝热茶、晒背、泡脚等看似“趁热打铁”的做法蕴含中医养生智慧

这几天酷暑难耐,很多人消暑的方式是“以冷制热”,吃冷饮,喝冰啤酒,洗冷水澡,吹空调。长沙市第四医院中医科主任、主任医师李洁芳认为,天气越热,越要“趁热打铁”,喝热茶、晒晒背、泡泡脚……这些看似“矛盾”的做法,实则蕴含着中医的养生智慧。即使在夏天,如果不注意保暖,寒邪也会入侵身体,让人出现各种不适。其实,夏天最好的养生方式是:顺着季节规律,“以热制热”。

为什么夏天要“以热制热”

炎炎夏日,酷暑难耐,为什么还要“以热制热”,这不是火上浇油吗?李洁芳表示,《黄帝内经》强调“春夏养阳”。因此,夏季防寒护阳,与防暑一样重要。夏日天气炎热,阳气升发。人体出汗多,身体的阳气随着向外扩散,体内阳气就会出现虚耗。人体就像地窖或者水井,夏天的体内温度要比冬天低,人体形成“外热内寒”的特殊状态。

夏季炎热,人体毛孔开泄,本为散热。但过度依赖空调、贪食冷饮、穿着单薄等现代生活习惯,使寒邪更易乘虚而入。这些行为可能引发一系列健康问题:从表浅的风寒感冒,到深层的脾胃虚寒,表现为畏寒乏力、食欲减退、腹胀腹泻等症状。

根据“春夏养阳”原则,夏季正是养阳祛寒、治已病、防未病的好时机,适当通过内服一些补阳食物或外用辛温通阳方法来调整人体阴阳,驱除人体阴寒、寒湿的旧疾,可以预防秋冬由于天气寒冷而诱发疾病的复发。

“以热制热,并非要在炎热的夏日去追求高温,而是通过一些比较温和

的方式,促进身体的血液循环,加强新陈代谢,把体内的热量带出体外,从而使人感觉舒适和清爽。”李洁芳说。

炎炎夏日如何“以热制热”

李洁芳表示,夏天的主旋律是热,养生也要用好“热养法”,除了可以健康消暑,还能帮助温补阳气,辅助治疗肩周炎、鼻咽炎、肠胃炎、风湿性关节炎等疾病。那么,如何热养?

温水洗澡更降温:夏天用冷水洗澡,会使皮肤毛细血管收缩,反而觉得更热。建议选择与体温相近的水温,约35℃至37℃,适度刺激皮肤血管扩张,有利于机体散发热量,比冷水的降温效果更明显,也更健康。

热茶更利于散热:夏季饮用热茶能刺激毛细血管舒张,消暑解渴、清热凉身。茶叶中的茶碱成分有利尿作用,排尿也能带走身体的一些热量。冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴。

温性调料暖肠胃:夏季阳气浮散在外,体内虚寒,适量吃生姜有助于温中散寒,此外,肉桂、茴香等温性调味料,夏季可稍微多放一点。羊肉、牛肉等热性的肉类也可以温阳散寒,尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人。有牙痛等上火症状及体质偏热的人,需忌食。

热粥消暑又润燥:夏季湿暑交加的环境往往让人没有食欲,这时可以自制养生热粥,解暑生津,调养脾胃。山药、莲子、百合、薏苡仁、绿豆等都是不错的食材。可以根据个人喜好,选择两三种食材与粥同煮,如薏苡仁红豆粥、百合莲子粥、绿豆荷叶粥等。

泡脚提高耐热力:夏季坚持用热

水泡脚,可促进排汗,增强汗腺功能,提高耐热力。建议每晚临睡前用40℃左右温水浸泡双脚,水没过踝关节,每次浸泡15至20分钟,微微出汗最好。温水泡脚可以起到刺激胃经、膀胱经等足部经络,起到健脾、除湿、通经、利水等作用。

适当运动更排汗:夏天运动可以加速身体的新陈代谢,并且有助发汗。夏天宜“以汗制汗”,而运动就是重要的排汗方式。适当锻炼还可以加强热适应,提高调节体温的能力,预防中暑及一些常见的热症。但不要选择太阳最毒的时段,以免大汗淋漓而伤气血。一般建议在早上选择慢跑、打太极、跳绳等不太剧烈的运动方式。

晒背补阳驱寒气:在清晨或傍晚(避开正午时段),背对太阳晒后背,重点照射大椎穴(低头时,颈后最突出的骨头下方凹陷处)到命门穴(第2腰椎下方凹陷处)。晒后饮一杯温水,驱散体内寒气。不过,阴虚火旺者要少晒。

“以热制热”要适度,并非人人皆宜

李洁芳提醒,“以热制热”的养生智慧,有利于大家在夏日护阳气、驱寒湿,但也要注意适度!炎炎夏日,要及时补充水分,选择清晨或傍晚进行适度活动,并密切留意身体感受。要避免长时间高温暴晒或剧烈运动,以防中暑发生。健康过夏天,需在“热养”与“防暑”间找到平衡点。

而且,养生因人而异,没有定法,只有适合的才是最好的。“以热制热”的养生之法也并非人人皆宜,以下两类人群就不适合。

一是阳盛体质者。从体质上来看,身体强壮的阳盛体质者动辄一身汗,本来就喜凉怕热,忌食辛辣之物。如果大热天还大量吃姜、参炖鸡汤等,很可能“火上加油”,不但无助消暑,还使其体内阳气亢旺,心烦易怒。但对身体较弱、喜暖怕凉的阳虚体质者来说,大热天则可适当吃点温补的食物以壮体内阳气。

二是患有心脑血管疾病者。有基础疾病的人群,夏季“热养生”更应结合具体病情把握好“热度”。比如,患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的老年人,夏天通过洗热水澡或用热水泡脚虽有助促进血液循环,但“热度”的把握尤为重要,建议水温控制在30℃左右,时间不要超过15分钟。若出现胸闷、心慌等症状,应马上停止,及时就医。

(长沙晚报 杨云龙 纪娜)

高温席卷多地

专家提示做好健康防护



据中央气象台预报,14日至22日华北中南部、黄淮、江汉及陕西中部等地将有持续高温天气,局地最高气温可能接近或突破历史同期极值;14日至17日,四川盆地、江淮、江南、华南等地也有阶段性高温天气,空气湿度大,湿热特征明显。

数据显示,7月以来黄淮、江淮、江汉、江南等地多高温天气,大部地区最高气温37℃至39℃,局地达40℃至41℃,连续高温日数普遍有5至8天。

“随着副热带高压进一步北抬,近两天华北、黄淮地区高温又有所发展。这一带日最高气温超过37℃的范围呈现扩大趋势,闷热感也十分明显。”中央气象台预报员张博说。根据预报,未来三天高温影响范围将逐步扩展,15日至16日为范围最广、强度最强的时段。

张博分析,引发本轮高温天气的主要天气系统仍然是稳定维持的副热带高压和大陆高压。高压系统影响下气流下沉,绝热增温显著,配合晴朗少云的天空状态,来自太阳的短波辐射也显著增强,带来了持续高温天气。“这种高温往往以晴晒为主,而江淮、江汉及以南地区受西南暖湿

气流带来的水汽影响,相对湿度较高,人体闷热感会更加明显。”她说。

高温是夏季的“常客”,且易引发中暑。“高温会造成人的体温调节系统失衡,进而导致核心体温急剧升高,并引发全身多器官功能障碍。”天津市环境气象中心高级工程师张敏说,在天气很热且风速较小、空气相对静止时,或在相对密闭的空间里,就极易引发中暑。

此外,闷热的“桑拿天”也不容小觑。当气温超过32℃、湿度超过70%,人体体表的汗液无法迅速蒸发,人的体温可能比实际气温高出10℃,也易诱发中暑。

专家表示,公众要持续做好防暑降温措施,高温时段不要长时间在户外活动;室外作业人员须采取有效防晒措施,防止皮肤灼伤,并及时补充水分。

若发生中暑,要立即让病人脱离高温高湿的环境,进行降温、补水。专家提醒,大量酒精擦浴或掐人中等措施“土办法”并不可行,处理不当反而会加重病情。一旦中暑患者出现神志不清、昏迷等情况,需将其尽快送至医疗机构就诊。

(新华社 黄 姝)

高温天,注意防暑降温



近日,我市出现高温天气。专家建议,老人、儿童、慢性病患者及户外工作者等高风险人群需及时补水,防暑降温,高温时段不要长时间在户外活动。

王馨彦

夏季护心脑血管 五件事做到位

夏季天气炎热,人体出汗增多,血液黏稠度升高,加上空调房内外温差大,容易引发血压波动,诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病。那么,老年人出现哪些症状需警惕心脑血管疾病?日常如何预防?

警惕四类症状:

胸闷、胸痛,疼痛可放射至肩背、手臂、手指、下颌等部位。

心悸、气短,夜间出现阵发性呼吸困难。

上腹胀痛不适等胃肠道症状。

头晕、肢体瘫痪、突然意识丧失和抽搐等脑循环障碍。

出现以上症状,可用“四步急救

法”:尽快拨打120急救电话—就地平躺休息—服用急救药物—耐心等待急救人员到来。

做好这五点:

科学补水:建议每天饮水1500毫升—2000毫升(心肾衰竭患者除外),应少量多次,避免一次性大量饮水增加心肾负担。不建议喝冰水,以免刺激血管收缩,诱发急性心脑血管疾病。

勿过度贪凉:一般情况下,室内外温差应不超过5℃,避免频繁进出冷热交替的环境导致血压骤升。避免空调直吹,尤其不要对着头部、颈部,空调温度建议不低于26℃。

清淡饮食:适当吃些香蕉、菠菜、土豆、冬瓜等果蔬,帮助稳定血压。少吃咸菜、腊肉、油炸食品,减轻血管负担。严格控制高糖食物或冷饮,以免引发血糖波动和肠胃不适。

适度运动:清晨或傍晚可进行散步、打太极拳等柔和的运动,每次不超过30分钟,避免剧烈运动。高温时段(10时—16时)避免外出活动。

按时吃药:高血压、糖尿病患者坚持规律服药,切勿自行减药。突发胸痛、头晕、呼吸困难时别硬撑,立即拨打120急救电话。

(潍坊晚报 常方方)