

安度三伏天 健脾祛湿是关键

俗话说,小暑大暑,上蒸下煮。三伏天是闷热难耐的时节,暑热夹湿的季候特点也会引起多种健康问题。中医根据五行学说将一年分为五季,在夏季中还包含着一个“长夏”,一般指农历六月。长夏属土对应脾,此时恰是调养脾胃的好时机,但也容易出现脾胃相关的健康问题。暑热夹湿对人体有哪些影响?防暑祛湿有什么诀窍,又存在哪些误区呢?

今夏雨水大 应当心外湿引动内湿

在暑热夹湿的环境下,人体阳气浮于体表,内脏尤其脾胃的阳气会相对不足。此时健脾就是给身体“补上动力”——脾主运化,一方面运化水谷精微,把吃进去的食物变成气血能量;另一方面运化水湿,把体内多余的湿气代谢出去。所以,当脾的功能变强,整个人的气色、精力、免疫力都会跟上来。

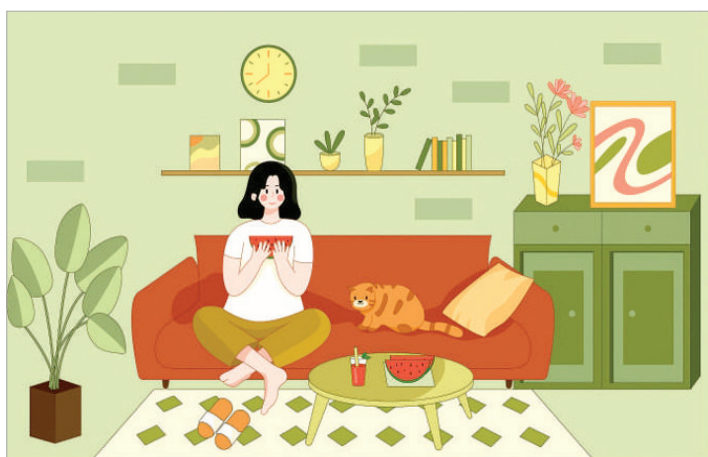
今年入夏以来,多地降雨量大,空气湿度高,来自外界的湿邪比往年更重。中医通常将湿邪分为“外湿”和“内湿”,外湿与人所处的外在环境有关,而内湿则是因脾虚导致的水湿内停。

当外湿明显加重,就会引动内湿,“内外夹击”地伤脾,这就是为什么最近一些人感觉身体沉重、头昏脑胀、关节酸胀。有的患者湿疹反复发作,中医认为,单纯治疗皮肤是不够的,应从健脾化湿入手,把体内湿气的出路打开,皮肤的烦恼才能跟着消解。

如果在长夏时节没有重视健脾祛湿,湿气可能会在人体内存留一年,在进入秋冬季后引起腹泻、过敏性鼻炎、反复感冒等多种健康问题。

湿气分三类 盲目祛湿会适得其反

近年来,“祛湿”成为一种流行的健康生活方式。人们认为减重难度大、精神状态差、反复感冒等都可能与湿气有关,盲目地尝试着多种“祛湿妙招”,殊不知湿气也分寒热,用错



了办法反而会加重体内湿气。

中医一般将湿气分为常见的三种——寒湿、湿热、痰湿,此外还有湿气严重引发的湿毒。对于不同证型,调理办法大相径庭:寒湿体质的人怕冷、舌苔白腻,需要温阳、散寒、祛湿,常用干姜、党参、白术、茯苓等中药进行调理;湿热体质的人舌苔黄腻、容易口苦,需要清热利湿;而痰湿体质的人受湿邪侵袭时间较长,病根在脾上,可用二陈汤、藿朴夏苓汤等经典方来调理。

现在流行的红豆薏米水,其中的赤小豆和薏米药性偏寒,适用于湿热体质,还可搭配芦根、白茅根、桑叶、金银花、蒲公英等药材,应对湿热造成的皮肤问题效果很好。但它并不适合寒湿体质的人,喝多了反而会损伤脾胃,湿气还没排掉,阳气先损耗掉了。寒湿体质的人如果想用薏米,需要先炒过后搭配红枣和生姜一同服用。

对于分不清自身体质的人来说,建议在专业医生指导下祛湿。在这里分享一个所有体质都可用的健脾祛湿方——四神汤:茯苓、山药、莲子、芡实各15克,可单独煮水当茶饮,也可加排骨或瘦肉炖汤。这四味药都是药食同源的材料,性质平和,健脾祛湿的同时不伤正气,适合大多

数脾虚湿盛、困倦乏力、大便不成形的人群在三伏天做日常调理。但需要注意的是,大便干结、阴虚口干舌燥者不宜大量使用,应咨询医师后调整配伍。

健脾祛湿小诀窍 全家都能学起来

从临床上来看,女性、老人、儿童以及久坐不动、熬夜、嗜酒、喜食生冷甜腻的人群属于湿邪的“易感体质”。那么除了中医药干预,日常生活中还有哪些健脾祛湿的诀窍呢?

饮食上,多吃“土里长”和“水里生”的食物,如茯苓、山药、芡实、莲子、薏米、白扁豆等,既能健脾又能化湿。同时,少碰冰镇和生冷的食物饮料,应将冷饮换成温开水。运动上,可晨起或傍晚快走半小时,出一层细汗能宣通肺气,帮助湿气从体表排出,切忌大汗淋漓。

此外,还可按揉以下两个穴位:足三里健脾和胃,阴陵泉专化水湿,每天用拇指按揉每侧3-5分钟,按到酸胀即可。睡前也可用温水泡脚,泡到微微出汗,加一把艾叶或几粒花椒,可起到温经散寒、引湿下行的目的,对长期手脚冰凉、下半身容易水肿的人群尤其管用。

(北京晚报 夏 梦)

又闷又热又烦躁? 你“情绪中暑”了

高温天气里,大家都知道要预防中暑、重点防范危重的热射病,却常常忽略了一个伴随高温而来的隐形健康问题——“情绪中暑”。不少人认为“天热心烦不算病,天凉就自然好了”,其实这是一个误区。夏季情绪波动绝非小事,必须做到早防范、早识别、早干预。

夏季烦躁易怒并非性格缺陷,而是人体对高温环境适应不良的正常神经生理反应。

下丘脑可调节人体的体温、摄食、内分泌和情绪反应等生理过程,闷热环境会持续影响下丘脑的调节功能,造成夏季情绪烦躁,这是人体适应高温的正常生理反应,并非性格问题。

如何缓解高温带来的情绪内耗?

1. 适度解暑,拒绝过度贪凉。夏季饮食应以清淡、清热、易消化为主,科学弥补高温下身体代谢消耗的营养,稳定神经系统功能,缓解焦虑情绪。

2. 规律作息,守住睡眠底线。建议合理使用空调,避免温度过低刺激身体;夜间清淡饮食,睡前不暴饮暴食,保证高质量睡眠。贴合夏季昼长夜短



的特点,可适当晚睡早起,每日预留30分钟午休时间,有效缓解疲惫,平复浮躁情绪。

3. 主动调适,保持心静神安。建议每隔1小时放下手机,开窗通风,起身活动。心情烦躁时,可聆听舒缓的轻音乐,通过深呼吸、冥想、放松训练平复心绪。

如何守护易情绪烦躁的老年群体?

老年人应摒弃“吹空调伤身”的老旧观念,合理使用空调、风扇,改善居家闷热环境,提升居住舒适度。

若老年人出现持续失眠、体重骤降、情绪极端、躁动抑郁等严重问题,且日常调理无法改善时,应及时前往医院就诊,寻求专业干预。(据健康中国)

常待空调房勤做六件事

夏季长期待在空调房,空气流通差、室内外温差大,容易造成免疫力下降,引发鼻塞感冒、咽干上火、肩颈酸痛、浑身乏力等“空调病”。坚持六个简单的日常小动作,可调养身体、减少不适,安稳度夏。

常搓鼻翼,预防鼻炎。温差刺激易导致鼻黏膜敏感、鼻腔抵抗力降低,诱发鼻塞、流涕、过敏性鼻炎。日常可用冷水洗鼻,并轻轻揉搓鼻翼,促进鼻腔血液循环,增强鼻黏膜免疫力,有效缓解鼻塞、打喷嚏等不适,守护呼吸道健康。

揉风池穴,疏风防感。久吹空调,风寒易侵袭头颈,引发头痛、颈僵、感冒。风池穴位于枕骨下方颈部凹陷处,以双手拇指轻轻按揉一分钟,可疏风散寒、清利头目,缓解鼻塞头晕、颈肩僵硬、眼干不适,是常用的护颈防感冒手法。

按摩肋间,疏肝养胃。空调寒气易阻滞气机、伤及脾胃,造成腹胀胸闷、肠胃不适,日常可按揉期门穴,该穴位在乳头直下第六肋间隙,坐姿或仰卧均可,中指顺时针轻揉2至3分钟,有助疏肝理气、调和脾胃,改善胸肋胀满、消化不良等问题。

提拿双肩,缓解酸痛。久坐受寒,肩颈气血凝滞,容易僵硬酸痛。可轻柔提拿肩井穴,双手虎口拿捏双肩,节律提拉、轻揉放松,配合轻捶后背效果更好。注意力度轻柔、时间不宜过长,



高血压及心脑血管疾病人群切忌重按久按,避免不适。

常喝花茶,润喉明目。空调环境干燥,易出现咽干咽痒、牙龈肿痛、眼干疲劳等症状。日常可泡两款养生茶饮:桔梗菊花茶,由胖大海、甘草、桔梗、金银花、菊花组成,清咽利喉、化痰润燥;玉蝴蝶茶,由胖大海搭配玉蝴蝶、甜叶菊组成,可润喉清火、清肝明目,适合久坐办公人群。

踮踮脚尖,活络气血。长期静坐密闭空间,血液循环变慢,容易疲惫乏力。经常踮脚尖,能锻炼小腿、促进下肢循环,保护心血管、预防静脉曲张,快速缓解疲乏。可站立踮脚走路,每组30至50步;也可坐姿踮脚反复练习,简单实用、提振精神。

日常坚持以上六个小动作,避寒润燥、疏通气血,能有效改善空调带来的身体不适,轻松守护夏日身心健康。

(燕赵老年报 杨 璞)

高温天易发这些疾病,如何预防

当前已进入三伏天,不少地方出现高温天气。国家疾控局、中国气象局联合发布高温健康风险预警。高温天气容易引发中暑、肠胃不适、“空调病”等健康问题。相关专家给出健康提醒。

中国疾病预防控制中心环境卫生学首席专家徐东群提醒,户外作业人员可以关注高温健康风险预警信息,及时补充水分,不要等很渴了再猛喝水,在操作机器、搬运物品等中高强度作业活动中,应每隔15-20分钟饮用150毫升左右的水;注意补充含矿物质的餐食和饮品。户外作业时,可以使用防暑降温用品,宜穿戴防晒、透气衣物或可放置冰袋的冷却背心等。若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、面色潮红、皮肤灼热等中暑先兆症状,应立即到阴凉处休息,适量喝水降温,情况严重时应立即就医。相关单位要合理制定户外作业安排,减轻劳动强度。

夏季也是肠道传染病高发季节。中国疾病预防控制中心传染病处研究员常昭瑞说,高温天气为细菌、病毒等病原体的繁殖提供了有利条件,容易造成食材、生活饮用水变质污染,预防肠道传染病关键在于

保持卫生的生活习惯。保持手部卫生,养成饭前便后、加工食物前后都洗手的习惯;选购新鲜的食材,避免食用过期或者腐败的食品,食品要煮熟煮透,尤其是肉类、海产品以及蛋类,尽量少吃剩菜和凉拌菜;及时清运生活垃圾,定期清洁厨房以及就餐区域,清除杂物和积水。

“酷暑时节,有些人喜欢把空调温度开得很低,增加了‘空调病’发生风险。”徐东群说,“空调病”是指长时间吹空调,身体出现鼻塞、头晕、肌肉关节酸痛等不适症状。建议白天空调温度最好设定在26摄氏度-28摄氏度之间,可以避免室内外温差过大引发心血管应激反应。夜间,人体的基础代谢率下降、体温调节能力减弱,建议空调温度在日间基础上适量调高,维持在27摄氏度-28摄氏度。老年人、儿童等敏感人群,夜间注意做好腹部及关节部位的保暖。此外,要避免空调冷风直吹,可配合薄毯护腹、穿袜子等物理防护措施,进一步降低“空调病”的发生风险。

夏天蚊子活跃,容易传播蚊媒疾病。中国疾病预防控制中心病毒病所研究员李建东建议,及时清理居住

场所及周边的积水,如花盆托盘、废旧轮胎、水桶、花瓶、空调接水盘等,让蚊子无处滋生;参加户外活动时,最好穿浅色长袖衣裤,在裸露皮肤上喷、涂含有效成分的驱蚊剂;蚊虫多的地区,家里要安装纱门纱窗、挂蚊帐,可使用传统蚊香、电蚊香液、电蚊拍等防蚊灭蚊。如果被蚊子叮咬后出现发热、头痛、关节痛等不适症状,应立即就医。

夏季是手足口病的高发期。常昭瑞介绍,手足口病是5岁以下儿童常见的传染病,多数为轻症,规范护理7-10天即可自愈。发病初期症状与普通的上呼吸道感染相似,主要表现为低热、乏力、食欲减退、口水增多。发病1-2天后,会出现口腔黏膜、手掌、足底及臀部红色斑丘疹或疱疹等特征性表现,通常不痛不痒。孩子出现上述症状应高度怀疑手足口病,建议家长对孩子进行居家观察照护,暂时不要带孩子前往公共场所,规范消毒,注意每日开窗通风,让孩子清淡饮食。如果出现持续高热、频繁呕吐、精神萎靡、嗜睡、易惊,以及肢体抖动或者站立、行走不稳、呼吸急促、心率加快等情形之一,应立即就医。(人民日报 申少铁)