

# 打“三张牌” 防暑降温有良方

张 祎

夏季，太阳长时间照射大地，导致地温上升，形成暑热炽盛、湿邪当令两大特点，人们往往因此心火易旺、脾胃易伤、气阴易伤、肺肾易伤，更甚者导致中暑。明代汪绮石在《理虚元鉴》里讲到：“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿。”指明了夏季养生的基本原则：在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉。

在7月盛夏来临之际，科学合理地进行防暑降温，要打好饮食防暑、起居防暑、情绪防暑“三张牌”。

## 饮食防暑

夏季暑热之邪当道，皮肤腠理疏松，排汗较多，因此人体失水较多，故应多喝水，及时补充因流汗而丧失的水分。普通白开水是一个不错的选择，取用方便且健康。

很多人喜欢喝冰镇饮料来解热，其实这种做法并不健康。冰镇饮料温度低，多喝容易损伤脾胃，从而影响脾胃的运化功能，饮料中所含有的较多的糖分及电解质容易对胃肠产生不良刺激，影响消化和食欲。

除了白开水之外，还可饮用一些解暑饮品，如绿豆汤、菊花茶等。中医认为，绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴、利水消肿的功效，能预防中暑。菊花性味辛、甘、苦、微寒，具有疏风清热、解毒、清肝明目的功效，对因暑热引发的头痛、目赤、疮疖等，有治疗及预防作用。因此，多喝绿豆汤、菊花茶等可以达消暑清热之效。但有一点不足的是绿豆性太凉，体虚者不宜食用。

夏季，天气燥热让人往往食欲不振，没什么胃口，但由于一天的活动时间较长，出汗多、消耗大，应当适当吃些有营养的东西，保持足够的营养摄入。适当吃富含蛋白质的食品，以满足人体的代谢需要，多吃时令蔬菜、水果，补充水分和维生素。此外，还应多吃些杂粮豆类以及口味较重的菜以补充随汗液流失的维生素B和盐分。

中医认为夏季为心之所主，其味在苦，因此应当适当吃些苦味的食物如苦瓜，以清热泻火。同时，夏季还可以适当吃些辛味的食物，如葱白、姜、蒜等，以行气、活血、通窍、化湿。

## 起居防暑

夏季天热，为了解热人们往往喜欢躲在

空调房内足不出户，然而不恰当地使用空调，却容易诱发“空调病”。“空调病”除了引起呼吸系统不适，还有可能导致人们出现胸闷、心慌、头晕、无力、记忆力下降等症状，因此夏季要合理使用空调。除了不要长时间待在空调房屋中，还应注意空调温度不宜低于24摄氏度，室内外温差不宜过大，更忌直接对着空调吹。

夏季防暑可选择“以热除热”，洗热水澡、热毛巾擦身、加强耐热锻炼，提高体温调节能力。但夏季运动应该有节制，要避免过于剧烈的运动，防止运动量过大。过量的运动容易耗气伤液。运动锻炼的开始时间以傍晚为宜，此时不仅人的身体状态非常好，阴阳相对平衡、气血流畅、不易受伤，而且外界环境、温度也非常适宜。夏季运动首选太极拳，太极拳动静结合，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正，不偏不倚，与自然的阴阳消长相吻合，很好地做到了“天人合一”，可谓夏季最佳的养心运动之一。除此之外，晚饭后在公园散步，也是不错的选择。

夏季昼长夜短，可晚睡早起，但仍应保持充足的睡眠。中午宜适当午休，以养足心脏阳气，缓解疲劳。

## 情绪防暑

夏季不仅要在饮食起居方面注意防暑，还须注意养神。心神神志，暑热之邪侵入人体，热扰心神。夏季，人们常常表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱。此时，应有意识地主动避开这种不良心境，做到神清气和、快乐欢畅、胸怀宽阔，并调息静养。古语说“心静自然凉”，所以夏季要做到真正的凉快，还要注意养心养神。

除了饮食、起居和情绪方面的防暑，中医疗法——背部刮痧也能起到防暑祛湿的效果。夏季出汗后吹空调所导致的寒热激变，容易引起中暑。而背部刮痧可以使毛细血管的活性增加，驱赶空调所带来的凉气，同时有利于身体散热。具体操作方法是：使用刮痧板或瓷勺蘸少量精油或橄榄油以起到润滑的作用，从背部沿脊柱从上往下单向地刮，再沿着距离脊柱1.5寸宽的地方从上往下刮，然后再选择距离脊柱3寸的地方，以同样的方法由上往下刮。大概每个区域刮5到8下，不必强求出痧，同样可以起到效果。背部刮痧能够帮助预防中暑，也可以用于缓解中暑后的热症。

# 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

中医中药是中华传统文化宝库中的一大瑰宝，在治病救人



# 敷“三伏贴” 冬病夏治正其时

李宝金

## 初候，温风至

中国古代观察天地气候、物象变化，根据其自然规律，以五日为一候，三候为一气，六气为一时，四时为一岁，故一年二十四节气共七十二候。各候均以自然界的一个物候现象相应，称为候应。小暑节气的候应为“初候，温风至”。

中医理论认为，夏季的3个月，是自然界万物繁茂秀美的时令。此时，自然界的天气下降，地气上腾，天地之气相交，故植物开繁花结果实，长势旺盛。人们在生活起居上，适宜夜间稍晚睡眠，早早起身，不要厌恶长日，不要堵塞阳气的生长发生。情志调节方面，切忌发怒，应保持平静淡然，使精神之精华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅、通泄自如，对外界繁茂事物有爱护其生长之情。

## 天热，别贪凉

由于夏季天气炎热，人体阳气向外蒸腾，故应顺其自然而养生治病。在小暑节气，应注意不开或少开空调、冷风，不吃或少吃寒凉食物，以免戕伐损伤肺之阳气、卫气和脾胃阳气。临床中常见在夏季贪凉饮冷而导致的胃痛、腹痛腹泻；开空调吹冷风导致的反复感冒、鼻咽炎、咳嗽、哮喘、皮疹、关节痛等疾病；小儿因脏腑娇嫩容易受损伤，所以上述病症也较为常见。因此在夏季生活中应注意饮食起居的调养，慎防贪凉而损伤人体阳气。如果已经出现上述病症，可以中药、针、灸调治，如艾灸大椎、身柱、肺俞等穴位防治呼吸系统疾病，艾灸中脘、天枢、神阙、气海、关元、足三里等穴位防治消化系统疾病，艾灸颈项腰膝的局部穴位防治关节痛等运动系统疾病。

## 链接

### 三伏贴怎么贴？

#### 适用范围

适宜成年人贴敷的疾病有感冒、慢性支气管炎、慢性咳嗽、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎；虚寒型胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻、消化不良；关节炎、关节痛、风湿引起的各种颈、肩、腰、腿痛、颈椎病、腰椎病；宫寒、痛经、月经失调；甲状腺功能减退症、肾上腺皮质功能减退症、性腺功能减退症等。适宜儿童贴敷的疾病主要是频发感冒、



## 时机，莫错过

小暑节气开始的三伏天，是一年中气温最高的阶段。清代张璐记载了三伏天治疗冷痹的方法。选择三伏天进行治疗，是因为此时天地阳热之气最盛，人体腠理疏松、经络气血畅通，十分有利于温热芳香药物的渗透与吸收，是温阳益气、驱散寒邪的最佳时机。

现代中医以此方法为基础，发展为“冬病夏治”三伏天穴位贴敷疗法。治疗时间为每年夏季农历三伏天，每伏的第1、2、3天各贴敷1次，常取迎香、天突、膻中、大椎、肺俞、膏肓等穴位，连续贴敷3年为1个疗程，对小儿及成人易患外感、咳嗽、哮喘及鼻炎、咽炎、慢性支气管炎等慢性呼吸系统疾病属寒证者效果尤其良好。中医临床研究发现，“冬病夏治”三伏天穴位贴敷治疗慢阻肺、哮喘等疾病的总有效率为60%~80%，对咳嗽、气喘、憋气、咽痒、白痰、鼻塞、喷嚏等临床症状改善明显，连续贴敷3个夏季比单独贴敷1个夏季疗效好，疗效随连续贴敷时间的延长而提高。

今年头伏是7月13日，饱受咳嗽折磨的你，准备好了吗？

肺炎、扁桃体炎、呼吸道感染等。

#### 贴敷时间

专家提醒，一般医院的三伏贴只有三贴：2015年7月13日—7月22日，为头伏，10天。2015年7月23日—8月11日，为中伏，20天。其中第11天到20天，这10天当中需增加1至3次治疗。2015年8月12日—8月21日，为三伏，10天(末伏)。

#### 禁忌人群

“三伏贴”并非人人适宜，以下人群应禁用此疗法：皮肤有溃破、伤口，或手术后刀口未愈合者；对药浴疗法药液皮肤过敏者；妊娠期间的妇女；结核、骨髓炎、肿瘤患者，严重的心力衰竭者，严重肝、肾功能不全者；对马钱子和乌头过敏者；出血倾向患者。

专家提醒，接受过冬病冬防的人，每年三伏应继续贴敷以加强疗效；在夏季贴过“三伏贴”的患者，在冬天的“三九天”还要继续贴敷，疗程2年到5年。贴敷期间，最好别进空调房，慎食辛辣、海鲜、羊肉、蘑菇等发物，以免影响治疗效果。(戴欣)



## 链接

### 防暑降温小中药

人丹：主要成分是薄荷冰、滑石、儿茶、丁香、木香、小茴香、砂仁、陈皮等。具有清热解暑、避秽止呕之功效。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等症。

藿香正气液(水、丸、胶囊)：主要有降暑解毒、化湿和中之效。外感风寒、内伤湿滞、感冒、呕吐、腹泻的患者均可使用。

暑症片：具有降暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功效，多用于中暑昏迷者的急救，苏醒后即可停药。

## 防暑降温有药粥

麦仁大米粥：取大麦仁、大米各150克淘净煮粥。此粥有消暑降温、止渴生津、补中益气之效。

百合银花粥：百合50克洗净，银花8克焙干研成细末。粳米100克煮沸后放入百合熬成粥，然后放入银花及适量白糖调匀食用。此粥有清热消炎、生津止渴之功效。

红枣绿豆粥：红枣100克，绿豆300克，大米50克，加水1.5升，旺火煮沸后改文火炖煮，至绿豆酥烂为止，加白糖100克调匀晾凉食用。有清热解毒、祛暑止渴、利尿消肿之功效。(文心)

## 保健园

# 足量果蔬保健康

喻京英

大量数据证明，足量的蔬菜和水果有益健康，包括控制体重、补充抗氧化物质、控制血脂、血压、降低恶性肿瘤风险，以及促进和保护智力，预防认知功能下降等。中国营养学会科普专家委员会副主任委员、北京协和医院临床营养科教授于康在近日启动的“中国健康知识传播激励计划(果蔬营养与膳食平衡)”会上表示，新鲜果蔬对于消化道恶性肿瘤等有非常大的预防作用。而相关数据显示，目前大众的蔬菜、水果摄入量低于推荐量，而且还略有下降，需要引起重视。据世界卫生组织发布的数据显示，足量果蔬的摄入有益健康，19%的胃肠道癌症、31%的缺血性心脏病和11%的中风都与果蔬摄入量过少有关。因此，增加大众果蔬摄入量，对于平衡膳食尤为重要。

于康强调，蔬菜水果的摄入应该从量、种类、颜色三个方面考虑，即每天蔬菜200~500克(≥3种)、水果200~400克(≥2种)，其中一半是深色果蔬。在注重果蔬摄入的同时，要注重整体的膳食

模式，将果蔬放入平衡膳食中才能发挥作用，任何忽视或者迷信果蔬营养的做法都会损害健康。

北京军区总医院临床高级营养师于仁文表示，果蔬中富含人体必需的营养素，尤其是维生素C和膳食纤维，是维护人体健康、预防慢病的重要营养素。在选择时可选择能量较低、营养密度高的蔬菜水果。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员徐维盛表示，水果和蔬菜各有不同，不能互相替代，应当尽可能多地摄取不同颜色的果蔬，并做到天天有水果，顿顿有蔬菜。

据悉，中国营养学会发布的新版《中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)》增加了预防慢性非传染性疾病的建议摄入量，比如由于维生素C有抗氧化功能，对心血管系统有保护作用，建议健康人群每天摄入100毫克左右，而成人预防慢病的建议摄入量为200毫克。

佳沛中国健康传播经理王蓉表示，希望通过传播“天天都是果蔬日”的理念，使更多的人能够爱上蔬菜水果，保持膳食的平衡。



## 健康资讯

### 中日医院探索发展新模式

本报电(尹林、仇玉清)中日友好医院充分利用优质医疗资源，发展各种形式的医联体模式，并在开展商业健康保险业务方面开展了一系列实践与探索。该院与国内外43家商业保险公司开通直付业务，通过为患者提供一系列专业的健康管理服务，实现从预防到保障的全面健康管理，让政府、医院、医生、保险公司、互联网和患者联合起来，使其成为与疾病抗争的共同赢家。

### 中蒙国际绿色产品博览会举行

中蒙国际绿色产品博览会近日在内蒙古兴安盟乌兰浩特举行。蒙古国的50家企业带来了羊绒羊毛制品、皮革制品、食品、奶制品等独具蒙古国特色的产品。该博览会不仅让兴安盟的老百姓在家门口享受到异彩纷呈的视觉、听觉、味觉盛宴，进一步地了解蒙古国、体验蒙古风情，还促进了双方的人文交流和经贸往来。图为绿色美食吸引了众人品尝。

钱 闻摄

### 脊柱脊髓联合诊疗中心揭牌

本报电(韩冬野)清华大学华盛顿大学脊柱脊髓联合诊疗中心近日在北京清华长庚医院揭牌。据悉，国外脊柱脊髓类疾病主要由脊柱外科医生和神经外科医生治疗，手术创伤更小，住院周期更短。该中心将成为国内外脊柱脊髓类疾病诊治的沟通和交流平台，造福更多患者。中心的主攻方向是“退行性脊柱病变”和“脊髓肿瘤”的综合治疗。

