

『三伏天』来了，睡不好？吃不好？

中医帮忙

本报记者 熊 建

安然度夏



国家中医药管理局日前召开发布会，介绍夏季养生知识。“夏季属火，主心，心主神明。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。”国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波表示，根据《黄帝内经》“春夏养阳”理论，建议大家合理调整生活方式，注意养心安神、清淡饮食、适度运动、作息规律、避暑护阳。

冬天的病 夏天来治

“冬病夏治”是传统中医药特色疗法，到底什么是“冬病夏治”？哪些疾病适合在夏天进行调理和治疗？

中日友好医院中医部主任医师张洪春表示，“冬病夏治”简单说就是冬天容易发作的疾病，在夏天最炎热的时间给予调理的治疗方法。

“冬病是指好发于冬季，或者在冬季容易加重的疾病，是寒、虚、里、阴一系列病症。”张洪春说，“比如呼吸方面的疾病——慢阻肺、哮喘、过敏性鼻炎以及慢性腹泻、关节疼痛僵硬。”

至于夏治，“是指在三伏天机体阳气最盛的时候顺应自然，借助自然的温和热达到温补阳气、散寒祛邪，增强人体之正气的作用”。张洪春说，“冬病夏治”适合用于阳虚、气虚体质人群。这类人群有以下特点：

平素怕冷怕风、喜晒太阳、喜热饮，一喝牛奶、冷饮之后就会感觉胃部不适或者出现腹痛腹泻，平时四肢发凉。

有呼吸系统慢病。“比如哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺这些肺系疾病，其加重多与内寒有关，到了冬季，外寒引动内寒，内外合邪，闭塞肺气，就会导致疾病的加重。”张洪春说，这类患者，在夏季阳气旺盛的时候，或者说在稳定期的时候，及时给予补阳气、祛内寒，就能够有效缓解在冬季发作时的症状以及缩短病程。

第三是其他具有虚寒性质的疾

病，比如一些强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、肩周炎、慢性腹泻。

“冬病夏治”最有名的治疗方法是三伏贴。“它是用白芥子、细辛这些温阳的药材制成的药贴，一般要贴在肺俞穴、肾俞穴等穴位上。每年的三伏天，也就是初伏、中伏和末伏各贴一次。”张洪春说，另外也可以通过艾灸，或者食疗，达到冬病夏治的目的，比如夏天艾灸足三里穴位、关元穴位，或者是吃一些生姜羊肉汤、黄芪山药粥等，都是冬病夏治的方法。

张洪春提醒，这些疗法要去医疗机构，在专业医师的指导下进行，不要盲目跟风。

夜卧早起 安神定志

夏季，睡眠质量下降问题普遍存在。从中医角度如何进行调理？对此，成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节表示，首先做好起居调养，“夜卧早起、无厌于日”。

“夜卧”，晚上11点之前要睡觉，做到“上凉下暖”的身体状态——冷水洗脸、温水漱口，睡前用安神敛阴药材泡脚。晚餐一定要清淡，忌辛辣香燥、酒食肥甘厚味之品。勿过饱，最好不吃夜宵。

“早起”，夏季太阳升得早，顺应阳气的升发，有些人冬天要睡到7、8点，夏天只睡到5、6点就醒了，这是正常的。

“无厌于日”，意思是不要厌恶夏季日长天热，夏天的气机就是疏布，所以健康人不要怕正常的热。从外面暑热的环境中回到房间，最好是先缓一缓，然后再进入空调房，以免寒气乘虚而入。要坚持适度锻炼，以适应夏日阳长之气。晚上7点之后，要避免做剧烈的运动扰动阳气，提倡做一些静功。由于夏日中午气温高、午时属心、阴气始升，故应适当午休，中午11点到1点睡午觉，既避热又养心。

其次，要做好膳食调理。可以服用清心泻火茶，用百合、麦冬、莲子

心来熬茶水或者泡茶喝，如果脾胃不虚寒，可以另加荷叶。还可以服用健脾化湿的粥——茯苓薏仁粥和红豆薏仁羹。陈皮紫苏山楂茶也不错，可以加点佛手来泡茶或者熬水喝，以健脾醒脾来化浊。此外，可以用安神定志的酸枣仁、龙眼肉来熬汤。

在外治方面，吴节表示，平时可以艾灸足三里穴健脾。如果是阴虚火旺的人，切忌灸腹部的穴位，以免伤阴，建议大家可以采用引火归元灸，灸膝关节以下的肾经太溪、复溜、涌泉等穴位，以达到引火归元的目的。第二，刮痧，选取膀胱经背俞穴等，以透邪外出。第三，辅以针刺或者按压穴位，比如安眠穴、风池穴、神门穴、太冲穴、太阳穴，帮助安神。第四，采取耳穴贴压法。如果是严重的失眠就要到医院就诊，根据病情辩证施治。

护补阳气 注意禁忌

网上流行三伏天晒背，适合哪些人群？有什么注意事项？中国科学院西苑医院老年病科主任刘征堂表示，人体背部有一条督脉，主司人体一身之阳气，春夏养阳、秋冬养阴，夏季是一年中阳气最旺盛的时节，应当顺应自然规律护补阳气，晒背可以在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，是夏季一种常见的养生方式。

刘征堂表示，晒背主要适合阳虚体质的患者。他们的典型表现是畏寒肢冷、便溏乏力，平素手脚不耐寒凉，晒背可以帮助振奋督脉的阳气。同时，有寒湿痹证、腰背疼痛的患者也可考虑进行适当的晒背，能够有效地温化寒凝、温通经脉。此外，骨密度较低的群体，也可以通过晒背促进维生素D的合成和钙的吸收。老年人如果符合阳虚特征且无严重的并发症、严重的基础性疾病，晒背有助于缓解他们的腰背冷痛、提升阳气。

刘征堂表示，晒背的禁忌人群主要包括光敏性疾病的患者，如红斑狼疮、日光性皮炎，还有一些活动性的



7月22日，江西省九江市湖口县中医院的医护人员正在为市民提供“三伏贴”敷贴服务。
郑飞华摄（人民视觉）

青年人不超过30分钟，老年人和儿童建议15—20分钟为宜；以背部温热、微微出汗为佳。

晒背的场所，应通风良好，干燥舒适，避免正午暴晒，大量出汗脱水导致气随津脱。中途如果出现皮肤灼痛、头晕、心悸或者中暑的症状，如恶心乏力等，应立即停止并及时就医。晒后，应当饮用常温的电解质水或者淡盐水补充水分，避免摄入冷饮、空调直吹或者是冲冷水澡等导致寒邪入侵。合并慢性病的老人，晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

链接▶▶▶

暑天养生药膳推荐

夏季炎热，很多人都没有食欲。张洪春介绍，此时一些既消暑又能增强体质的药膳就派上用场了：

绿豆百合莲子粥，有清热解暑、宁心安神的作用。食材有绿豆50克，干百合20克，莲子15克，加少量的冰糖。把食材浸泡一个小时左右，煮至绿豆开花，适当冷藏以后食用更好。脾胃虚寒的人群不宜过量食用，糖尿病患者不宜加冰糖。

冬瓜薏米老鸭汤，可利水祛湿。适用于舌苔黄腻、脸上长痘或大便黏马桶的人群，也就是湿热体质人群。食材包括带皮冬瓜300克，薏米30克，老鸭半只，生姜3片，把鸭肉焯水以后和食材同炖一个半小时，加少量的盐调味即可。

姜枣茶，可温中散寒。适用于在空调房久待后，手脚冰凉且易腹泻的人群。食材有红枣6个、生姜3片、红糖少许，煮沸以后用小火焖10分钟。

清炒苦瓜虾仁，可清热泻火。食材包括苦瓜200克，鲜虾仁500克，可以加一些姜蒜末儿，包括盐和油等。首先把苦瓜切成薄片，放入淡盐水中浸泡10分钟，以减轻苦味；然后把虾仁腌制10分钟左右去腥；虾仁焯水以后，与苦瓜片大火快速翻炒约2分钟，到苦瓜半透明，再加适量的盐调味即可。胃肠道较弱的儿童或者老年人要注意适量食用。

（本报记者熊 建整理）

这样用空调，清凉不伤身

朱彩霞

热减少，室内温度不宜过低。”龚晓杰说，此时温度可以比白天高1摄氏度至2摄氏度，比如白天26摄氏度，夜间可调至27摄氏度至28摄氏度，既能保持清凉，又不会因寒冷干扰深睡眠，尤其要避免空调直吹头部或身体。

空调病从何而起？密闭环境致病机

烈日当空，许多人一踏入室内便急着把空调温度调低，只想尽快感受清凉。这样做妥当吗？

“如果室内外温差太大，身体一会儿冷一会儿热，血管频繁收缩扩张，人很容易不舒服。虽然没有绝对的‘安全温差’，但控制在10摄氏度以内会更加稳妥。”龚晓杰举例说，室外38摄氏度时，室内可设置26至28摄氏度，温差控制在10摄氏度以内，身体能更好地适应。

除了调整温度，湿度也是影响体感的关键因素。“在相同的设定温度下，适当降低湿度，体感会更清爽。”龚晓杰介绍，人体比较舒适的湿度在40%至60%，这和春秋季节自然状态下的体感接近，夏季湿度过高（高于60%）时，人会感觉黏腻闷热，影响排汗，容易中暑，还可能滋生霉菌、螨虫。空调降温的同时会降低室内湿度，湿度过低（低于40%），空气会变得干燥，导致身体水分流失加快，呼吸道黏膜容易变得干燥受损，降低其防御功能，可能出现嗓子干、鼻子痒甚至流鼻血等现象，还会让人更易感冒。

杨宇飞介绍，中医将中暑分为“阳暑”和“阴暑”：阳暑是高温下剧烈活动导致的中暑，主要症状表现为体温升高、全身乏力，伴有明显口渴和大量出汗；而阴暑是过度贪凉导致寒湿邪气内侵，损伤人体阳气，引发气机紊乱，其症状包括头痛无汗、恶心呕吐、腹痛腹泻等。长期对着空调吹，容易诱发阴暑。例如，有人吹整夜空调后，晨起出现咽痛、口渴，就是典型的“寒包火”症状，即寒邪阻滞于体表，内热无法发散。

“中医养生主张夏季应顺应节气



术等芳香药材制作的香囊，可随身携带或放在空调房内。

特殊人群用空调？细节之处多留意

特殊人群在空调环境中更为敏感，使用时需格外用心。龚晓杰提醒，不同人群的身体状态和调节能力有差异，空调使用需针对性调整：

婴幼儿的体温调节中枢尚未发育成熟，极易受环境温度影响。夏季使用空调时，别给孩子穿长袖、盖厚被，穿轻薄衣物即可，温度建议保持在26摄氏度至28摄氏度，同时要避免冷风直接吹到孩子身上。

对于孕产妇来说，她们代谢率高、产热多，往往更怕热，不必排斥空调，将温度调至26摄氏度至28摄氏度，孕产妇会更舒适。“夏天高温高湿，单靠风扇很难有效降温，合理使用空调反而能避免过热带来的不适，更为安全。”龚晓杰说。

再看老年人，尤其是患有冠心病、高血压的老人，要特别注意药物可能干扰体温调节功能——比如利尿剂、β受体阻滞剂可能会影响机体排汗能力，增加中暑风险。因此，更不应该拒绝使用空调。如果有低温诱发关节疼痛的担忧，可以戴护膝或局部遮盖。

慢性病患者使用空调时也有讲究：过敏性鼻炎、哮喘患者对于温度的变化比较敏感，要避免温度过低，以防诱发打喷嚏、鼻塞、喘息等症状；某些皮肤病或严重烧伤患者，由于汗腺受损、散热能力较差，需要适当降低环境的温度和湿度；生活不能自理的人群对冷热刺激往往不敏感或反馈不及时，家人要多留意其状态，避免因缺水或环境过热而出现中暑。



盛夏时节，江苏兴化里下河国家湿地公园凉爽宜人，成为游客休闲避暑的好去处。图为近日，游客在该公园赏景游玩。
周社根摄（人民视觉）