

伏天养生 顺势而为

三伏天是一年当中最热的时间,“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。此时的气候特点表现为气温高、气压低、湿度大、风速小。虽说酷暑难熬,可此时炎热的气候却是中医养生保健的绝佳时期,也是标本兼治许多慢性病的最佳时机。



天人相应 顺时养生

人与自然息息相通,自然界的四时气候、昼夜更替以及地理环境的变化都对人体的健康产生着各种影响,正所谓“人与天地相参,与日月相应也”(《灵枢·岁露论》)。自然界的气候是不断变化的,顺应自然变化规律是养生的原则,以此适应性调节人的生活起居、劳逸、饮食和情志等是非常必要的。根据四季、昼夜变化,阴阳消长变化而提出的“春夏养阳、秋冬养阴”的养生思想也是深入人心。

“三伏天”是一年中阳气最盛之时,烈日炎炎,雨水充沛,万物竞长,阳极阴生,正所谓“天地气交,万物华实”,顺应此时阳盛于外的特点,应注意养护阳气。

精神调养 起居有常

“三伏天”气候闷热,人们往往懒言少动,进而出现食欲不振,精神萎靡的状况,更有甚者情绪急躁易怒,影响了正常的生活工作。此时应提倡“心静自然凉”的养生方法,即使在炎热潮湿的气候条件下,仍然要保持神清气和、快乐欢畅、胸怀宽阔、精神饱满的状态,可以通过多参与社会活动、结交朋友、养殖花草等,培养乐观外向的性格,以利于气机的通泄。

“三伏天”宜晚睡早起,以顺应自然界阳盛阴衰的气候变化。暑易伤气,“三伏天”气候炎热,容易出汗多,使人出现头昏胸闷、心悸口渴、恶心等症,如长时间室外作业或运动甚至会出现昏迷晕厥,所以应避开烈日炎炎之时的活动。

坚持午睡,既可避开一天中最炎热的时间,又可以帮助人们恢复体力、缓解疲劳。建议每天洗一次温

水澡,不仅能洗掉汗水、污垢,使皮肤清爽,消暑防病,而且还能锻炼身体。因为温水冲洗时的水压及机械按摩作用,能够扩张体表血管,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力消除疲劳,改善睡眠,增强抵抗力。

切不可一味贪凉,用凉水洗浴或擦浴,不仅起不到消暑祛湿的功效,反而使毛孔闭塞,不利汗液外泄,使湿邪滞留体内,为中暑、湿温等疾病埋下病根。衣服也需勤洗勤换,保证衣服的清洁干燥。

三伏天气候炎热,人们多喜欢待在有空调的房间,此时室内外温差不宜过大,应避免空调温度过低而造成的“空调病”、感冒等疾病,尤其对于老人和儿童,室温控制在26℃即可。室外纳凉时也尽量不要在房檐下、过道里及门窗缝隙所过之阴寒处,预防阴暑症的发生。

考虑到三伏天室内外温差较大,对于年老体弱或患有慢性疾病的患者,三伏天外出行常出汗较多、面红耳赤,那么回家前就应注意在家门口稍事等待,待全身汗液消除,周身烘热情况缓解后再进入温度较低的房间,避免忽冷忽热而引发感冒等情况。

饮食有节 劳逸结合

三伏天气候炎热,养生中如何饮食也是至关重要的。人们往往出汗较多,盐分损失也多,需要适时在饮食中补充盐分。中医认为三伏天应多食酸味以固表,多食咸味以补心。

三伏天伏阴在内,雪糕、冰镇汽水、冰啤酒等虽可降温,但不宜多摄入,过分贪凉会损伤脾胃,使人吐泻。

西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤为解渴消暑之佳品,平时可煎汤代饮。

气候炎热,脾胃虚弱,饮食宜清淡,应少食肥甘厚味等滋腻之品。另外气温较高,食物极易腐败变质,滋生细菌,应讲究饮食卫生,谨防“病从口入”,即使是冰箱储存过的食物也应保持警惕,储存过久或隔夜的食物应尽量避免食用。

三伏天湿气重,人们往往懒于活动,但也应注意劳逸结合,适当锻炼保证良好的抵抗力。锻炼应选择清晨或傍晚较凉爽时,场地宜选择公园、河湖水边、庭院等空气新鲜处,以散步、慢跑、太极拳、气功、广播操等运动量相对小的锻炼项目为好。三伏天不宜做剧烈运动,因为剧烈运动可致大汗淋漓,汗泄太多,不仅伤阴,也伤损阳气。运动后不宜用凉水冲洗或淋浴,容易使寒湿侵袭,遗留关节疼痛等痹症表现。

防病保健 把握时机

三伏天湿热偏盛,暑湿之气容易乘虚而入,易致疰夏、中暑等病。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。因此,应提前做好预防措施,适当服用芳香化浊、清解湿热之药。如每天用鲜藿香叶、佩兰叶各10克,飞滑石、炒麦芽各30克,甘草3克,水煎代茶饮。

如果出现全身乏力、头昏、胸闷、心悸、注意力不集中、大量出汗、四肢发麻、口渴、恶心等症状,是中暑的先兆。应立即将患者移至通风处休息,喝些淡盐开水或绿豆汤,用西瓜汁、芦根水、酸梅汤,则效果更好。

根据中医天人相应的理论,顺时顺势养生往往能达到事半功倍的效果,也是延年益寿的良方。李芳

咽喉部不适 病因或在胃



中医传统理论认为,肝属木,应自然界春生之气,宜保持柔和、舒畅、升发、条达,既不抑郁也不亢奋的充和之象,才能维持正常的疏泄功能。而现代社会生活、工作节奏快,加上熬夜、暴饮暴食等因素,容易导致肝气郁结。

如果把肝比喻成人体内的电梯的话,那此时的电梯运转状态是上行多而下行少,而肝很容易影响到胃,经常将胃气“运送”到人体的上部,导致胃内的酸性物质就顺着食管向咽喉、口内倒流,即所谓的“肝气犯胃,胃气上逆”,酸性物质长时间刺激咽喉周围组织,导致局部产生慢性病变,从而形成反流性咽喉炎。

在此病治疗上,应该标本兼治,在缓解咽喉不适的同时治疗消化系统,以疏肝解郁、和胃降逆为治疗原则。在正规治疗的同时,患者自己也要注意以下几点:

作息规律,不熬夜。充足的睡眠能够帮助修复胃黏膜,防止出现夜间胃酸突破现象引起泛酸加重。

放松心态,不焦虑。中医常说肝“内寄相火”。肝主情志,心情暴怒或抑郁的精神状态、低沉的情绪,最易影响肝的疏泄功能,一定要保持心情愉悦。

饮食合理,不嘴馋。不进食寒凉、辛辣、刺激性食物,少食油腻食物(包括油炸、肥腻食物)、甜腻食物(包括特别甜的水果、糕点等食物)、重口味食物(包括特别咸、辣、酸的食物)和特殊味道食物(包括胡椒、咖喱、蒜、葱等)。

张峰

有部分人因咽喉部不适、声音嘶哑被诊断为慢性咽炎,长期服药却疗效不佳,病情反复。其实这很可能是反流性咽喉炎,是患者的胃出了问题。

大多数反流性咽喉炎患者伴泛酸、烧心、呃逆、打嗝、胃胀、消化不良等症状,胃镜检查结果多为食管炎、反流性胃炎,或临床诊断为胃食管反流病。

如何远离偏头痛

偏头痛常常反复发作、迁延难愈,严重影响患者生活,是神经科门诊最常见的头痛类型之一。下面介绍几个小方法,可减少偏头疼发作的频率,减少发作持续时间,减轻严重程度。

按揉方法

按揉头部少阳胆经 用手指螺旋纹面沿少阳经循行部位做轻柔缓和的环旋运动,痛处可重点按揉。可疏通经络气血,并可达到放松肌肉的目的。

点按风池穴 风池穴在后头骨下两条大筋外缘陷窝中,大致与耳垂齐平处,点按至酸胀为宜。

拿揉颈部 以拇指和其余手指相对用力揉捏或提捏颈部肌肉,轻重交替,可起到疏通经络、放松深层肌肉、促进血液循环的作用。

日常注意

中医认为,情绪刺激、外邪侵犯、饮食作息不规律会影响气血运行,导致头部经络不畅,“不通则痛”。建议在日常生活中多注意以下几点:

远离酪胺酸类食物 奶酪、巧克力、柑橘等酪胺酸类食物是造成血管痉挛的主要诱因,易导致头痛发作。

少饮酒 酒精是偏头痛诱发因素之一,患者要严格限制饮酒,特别要避免饮用伏特加等酒精含量高的烈性酒。

适当运动 日常生活中多练习瑜伽、太极拳、八段锦等运动可减缓焦虑,有助于稳定自主神经系统。

规律睡眠 每天保证充足的睡眠有助于大脑休息,做到早睡早起,中午可适当小憩。

王迪