

健康关注

# 三伏天 中医教你“冬病夏治”

□ 田晓航

时值小暑节气，酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局近日举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

## 三伏贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。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说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络，调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中

医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，瘢痕体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

## 食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？

张洪春说，夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹



新华社发

泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养

阴、生津、润燥；南方常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的

作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，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。

## 失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“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。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11时前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7时后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散热。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位三分钟，可帮助散热、防止头晕。

(稿件来源：新华社)



徜徉花海 罗新才

## 中医养生

# 养生要趁“热”

中医建议：天气越热，越要“趁热打铁”——喝热茶、晒晒背、泡泡脚……这些做法蕴含着中医养生智慧。学会用“以热制热”的养生妙招，还能有效逼出体内寒气。

## 为什么夏天要“热养生”

夏季阳气在表，内里易虚寒。夏日天气炎热，阳气升发。人体出汗多，身体的阳气同时也随着向外扩散，体内阳气就会出现虚耗，形成“外热内寒”的特殊状态。

日常贪凉过度，寒邪易入侵人体毛孔开泄，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。

驱寒湿固根本，能预防冬病。夏季正是养阳驱寒、治已病、防未病的好时机。适当通过一些内服补阳食物或饮用辛温通阳来调整人体阴阳，驱除人体阴寒、寒湿的旧疾，预防由于秋天天气寒冷，而诱发疾病的复发。

用温和方式，增强新陈代谢 以热

## “以热制热”的养生妙招

**温水洗澡更解热** 夏天用冷水洗澡、擦汗，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℃—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** 夏季饮用热茶是中医推荐的养生之道。茶叶中的茶碱成分有利尿作用，能促进人体新陈代谢，带走身体的一些热量。同时，热茶能刺激毛细血管舒张，使毛孔张开，促进汗腺分泌，有利于散热降温。

**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。有牙痛等上火症状以及体质偏热的人

## 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2—3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。

**适当运动更排汗** 夏天宜“以汗制汗”，而运动就是重要的排汗方式。锻炼还可以加强热适应，提高调节体温的能力，预防中暑以及一些常见的热症。但不要选择太阳最毒的时段，以免大汗淋漓而损伤气血。一般建议在早上选择慢跑、打太极、跳操等不太剧烈的运动方式。

**泡脚暖身固阳气** 睡前可用40℃艾草水泡脚15分钟，微微出汗，能有效缓解手脚冰凉、肠胃虚寒等症。

**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）至命门穴（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。

**穿衣不露腰与腹** 中医把肚脐称为“神阙”，是腹部最薄弱的部位，不适宜任其“暴露”。因此不建议经常着露脐装或上衣过短，尤其是在吹风扇时或空调房中。

“以热制热”的养生智慧，确实能

在中医理论中，三伏天是一年中阳气最旺盛的时期，也是减重的“黄金30天”。让我们抓住时机，掌握科学方法，健康减肥。

## 减肥期间这样吃

早餐坚持吃 减肥期间，建议按时吃早餐。比如，吃一个鸡蛋、喝一杯牛奶，更好地保证人体所需的钙、矿物质和维生素，这些物质都能够提供足够的氨基酸帮助消化。

**多吃蔬菜** 研究表明，蔬菜中含有大量膳食纤维和维生素，低糖又健康。建议适当多吃深色叶子菜，可有效促进肠胃蠕动。

**粗粮代替部分精粮** 可以用五谷杂粮代替部分精细主食，只吃粗粮并不可取。五谷杂粮富含膳食纤维、维生素和矿物质，既能补充多种营养，又能减少热量摄入。同时，其丰富的粗纤维可促进肠胃蠕动，帮助消化。

**少吃盐** 日常饮食应以清淡为宜，减少盐分摄入有助于减轻肾脏负担，提升排毒效率，同时还

能促进新陈代谢。

**少吃红肉** 白肉中的禽类、水产海鲜等，脂肪含量较低，蛋白质含量较高，不仅适合减肥人群食用，还有益于身体健康。因此，减肥期间可以用白肉（即肌肉纤维细腻的肉类）替代红肉。

**戒糖戒油** 糖和油均属于高热量物质，过量摄入容易导致热量堆积，不利于体重管理。日常饮食中，应坚持少油少糖原则，减少高热量食物摄取。

## 合理运动加速热量消耗

**有氧运动** 研究发现，在一天的不同时间段运动，效果并不相同。早上11时前，运动减肥效果更加明显，且更易坚持。运动减肥可以从中低强度的有氧运动开

始，比如跑步、游泳、跳绳、骑行等。对于体重基数较大且没有锻炼习惯的人，不适宜长时间跑步，可以尝试游泳、骑行等项目。游泳能减轻关节压力，调动全身肌群；1分钟跳70—80下为中速跳绳，坚持30分钟，可以消耗约300千卡；如果选择快速跳绳，坚持30分钟，可以消耗约480千卡；骑行是周期性的有氧运动，可以燃烧脂肪、消耗能量、塑造结实肌肉。建议骑行时长1小时为宜，每星期3次左右。

**力量训练** 力量训练又称抗阻运动，指肌肉在“缺氧”状态下高速剧烈地运动。这种运动大部分负荷强度高、持续时间短，包括器械练习、俯卧撑、原地纵跳、平板支撑、仰卧起坐等，可以提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力，促进骨骼发育和骨健康。

**合理利用碎片时间** 日常上班，可以利用碎片时间运动。比如，爬楼梯代替电梯、提前一站下车步行、工作间隙拉伸等。积少成多，也能有效增加热量消耗。

**夏季运动要避开高温时段**，最好选择气温较低的时候，在阴凉的地方进行运动。走路、八段锦、打太极拳等轻量运动都是不错的选择，适当出汗即可。

## 生活习惯决定减肥成效

**充足睡眠** 睡眠不足会扰乱人体的激素平衡，导致食欲大增，尤其偏爱高热量食物。因此，每天保证7—8小时睡眠很重要，优质睡眠能促进新陈代谢，助力脂肪分解。

**水分补给** 夏季出汗多，及时补水很重要。每天至少饮用1.5—2升水，可少量多次饮用。远离含糖饮料、酒精等含有隐形热量的饮品。

**单一饮食要不得** 只吃水果或代餐，会导致营养不均衡，出现脱发、皮肤变差等问题。所以，减肥也要吃得丰富多样。

食。尝试通过冥想、听音乐等方式放松身心，保持积极心态。

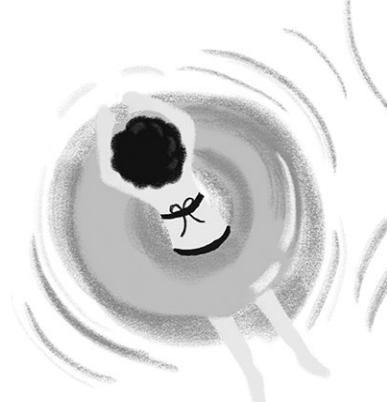
## 避开体重管理误区

**极端节食不可取** 过度节食会让身体进入“节能模式”，代谢率下降，一旦恢复饮食，体重迅速反弹，还可能损害身体健康。

**单一饮食要不得** 只吃水果或代餐，会导致营养不均衡，出现脱发、皮肤变差等问题。所以，减肥也要吃得丰富多样。

(稿件来源：央视一套微信公众号)

# 减重正当时



健身广场