



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,则需要予以调养。

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,促进机体排汗散寒。

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,身体的阳气也同时随着向外扩散,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外用辛温通阳来调整人体阴阳,驱除人体阴寒、寒湿的旧疾,预防由于秋冬天气寒冷,而诱发疾病的复发。

用温和方式,加强新陈代谢 以热

制热,并非要在炎热的夏日去追求高温,而是通过一些比较温和的方式,促进身体的血液循环,加强新陈代谢,把体内的热量带出体外,从而使人感觉舒适和清爽。

“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 夏季湿暑交替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、跳绳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)。晒后喝一杯温水,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,确实能助我们在夏日护阳气、驱寒湿,但要注意适度,更需在“热养”与“防暑”间找到平衡点。

(稿件来源:健康时报)

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。运动减脂可以从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。

夏季运动要避免高温时段,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。

情绪管理 焦虑、压力会促使身体分泌皮质醇,引发暴饮暴

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)

健身广场

减重正当时

