

高温叠加湿气,形成“暑湿”双重攻势 中医四法 清凉锦囊

暑气蒸腾,如何解暑度夏?中医智慧恰似一缕清泉,值得借鉴。日前,国家中医药管理局召开新闻发布会,介绍在暑期如何通过中医药进行养生。中医专家表示,今年适逢农历闰六月,暑热时间延长,高温叠加湿气形成“暑湿”双重攻势,更需注意防护。

防晒护体

构筑高温防线

在高温天气里,预防中暑和晒伤是保护身体健康的关键。

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪表示,从中医角度看,中暑称为“中暈(音同噎)”,是由于“外感暑邪,热迫气阴,导致气阴两伤”,在治疗上要强调清暑解表、益气养阴;晒伤,中医称为“日晒疮”,属于“阳气灼伤”或者“温热伤津”,需要清热养阴、滋养肌肤。

为防止这种伤害,宋坪介绍,首先要避免在正午到下午三点这段紫外线最强、气温最高的时候长时间待在户外,建议选择早晨、傍晚比较凉爽的时候进行日常活动,这样能够减少身体负担、降低中暑风险。

在穿着方面,应选择轻薄、宽松并且透气的棉麻衣物,同时佩戴宽檐帽、太阳镜,或者使用遮阳伞。这些措施能够有效减少紫外线对皮肤的直接照射。合理使用防晒霜同样重要,并且根据活动时间及时补涂。

高温天气人体出汗多,水分和盐分流失比较快,这时候一定要多喝白开水和淡盐水来补充体液。在饮食上应以清淡为主,多吃西瓜、黄瓜、绿豆汤等清热解暑的食物,这样不仅能够清除体内暑热,还能够养阴益气,提高身体抵抗力。

如果遇到中暑或者晒伤的情况怎么办?宋坪表示,中暑的时候,要立即把患者转移到阴凉通风的地方,脱去多余衣物,用冷毛巾擦拭头部、颈部、腋下这些散热快的部位,来帮助降低体温。同时喝些淡盐水或者含电解质的饮料,补充水分和盐分。如果患者出现意识模糊、高热不退或者抽搐等严重的症状,应尽快就医治疗。

晒伤以后,先用冷水湿敷受损皮肤,缓解灼热不适的症状,避免使用刺激性强的清洁剂。然后可以涂芦荟胶等护肤品来镇静和促进皮肤的修复。这时候还应该多喝水来保持体内水分的充足,并且避免搔抓皮肤,防止感染。如果晒伤面积比较大,或者皮肤出现水泡或者严重疼痛,也要及时到医院就诊。

饮食护阳

温养脾胃是关键

天气炎热,人们容易贪凉饮冷。中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮表示,《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出了“春夏养阳”的中医因时制宜养生原则,暑热时节人体阳气随自然界气机升散于外,形成了“外热内寒”的生理状态,此时若过度贪食冷饮,就容易导致寒邪直中中焦,损伤脾胃的运化功能,导致“寒邪困脾”或者“脾胃虚寒”等病理变化。对此,他提出了“三宜三忌”饮食法则。

首先三宜,温养脾胃,清热不伤阳。

宜以温茶代冷饮。比如陈皮普洱茶、生姜红枣茶,既可清热解暑,又避开了寒凉直中脾胃。“生姜用一元钱硬币大小3片就够了,红枣要把枣核去掉,然后煮水。”魏玮说。

宜食当季温性果蔬。比如选



近日,来自葡萄牙、巴西、爱尔兰等国家的21名学员在海南省三亚市中医院进行中医理论和实践学习。图为外国学员在学习八段锦。
(新华社记者 郭程 摄)

择荔枝、龙眼等温性水果,搭配冬瓜、丝瓜等平和性蔬菜。推荐晨起空腹食用“姜枣薏米粥”,选生姜3片、红枣5枚、薏米30克,煮至米烂粥稠,可温中健脾、祛湿止泻。这里还是要注意把枣核去掉。

宜用辛香调味。烹饪的时候适量加入紫苏叶、砂仁、白豆蔻等辛香料,既能醒脾开胃,又能化解寒凉。

其次三忌,避开伤阳的陷阱。

忌大量食用冰镇饮品。若实在想吃冷饮的话,建议小口慢酌,避免空腹食用,或在午后阳气较盛时少量食用。

忌生食海鲜。暑期是胃肠炎高发季节,生腌蟹、醉虾等虽然味道鲜美,但寒湿交织,易伤脾胃,建议选择清蒸、白灼等烹饪方式,并搭配姜葱汁蘸食,利用姜的温性中和海鲜的寒性。

忌空腹食用性质寒凉的蔬果。比如西瓜、苦瓜等寒性的食物,建议作为餐后甜点少量食用。

科学运动

微微出汗,护阳防暑

暑期天气炎热,此时锻炼,广东省中医院院长张忠德提醒,最要紧的就是结合中医“天人相应”的理念,针对暑多夹湿的气候特点,以“护阳防暑、微微出汗”为总原则,建议以下安排。

时间选择,建议早晨6点到8点或者傍晚17点到19点,阳气刚刚升起或者暑热刚刚消退,这时锻炼既能促进气血运行,又可避免大汗伤津。

运动项目,推荐太极拳、五禽戏、八段锦,比如八段锦当中的“双手托天理三焦”,还有“摇头摆尾去心火”两式,如果每天可以练习15到30分钟,前者可以疏通三焦,缓解夏天的胸闷不舒服,后者可以清除心火,改善烦躁睡不着觉的症状。

运动强度,因人而异。老年人或者体质相对较弱的人选择舒缓



8月9日,在广西壮族自治区南宁市青秀区方园社区卫生服务中心,医务人员准备给市民做督脉灸。进入未伏,南宁市不少市民到中医门诊通过贴“三伏贴”等“冬病夏治”传统疗法,增强身体抵抗力。
(新华社记者 陆波岸 摄)

的项目,年轻人可以适当增加强度,比如跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温时期的剧烈运动,防止中暑;运动前后要及时补充足够的水分,但是要避免喝冰冻的饮料。

运动时以“微微出汗,但又没有感到疲惫”为度,一般30到40分钟就可以。运动后及时擦汗更衣,避免直吹空调或冷水浴。

如果运动过度了,大汗淋漓,出现疲倦乏力,甚至有时候出现打喷嚏、流鼻涕等不适,可以用西洋参10克、黄芪10克,放鸡肉或者瘦肉,或者鸭肉来煲汤喝;如果出汗以后感受风寒或者游泳以后,可以用紫苏叶10克、荷叶5克、生姜10到15克,煮水代茶饮,可以很快把体内的寒气去掉;如果运动以后很想喝冰冻的东西来解暑,出现胃口不好、胃胀,可用陈皮、砂仁各5



8月8日,新疆维吾尔自治区沙湾市首届中医药文化夜市火热开市,援疆医疗人才、中医医疗人才“出摊”。图为市民免费品尝养生汤。
杨文秀 摄(人民视觉)



日前,河北省唐山市丰润区环卫工人享用丰润区委社会工作部志愿者送来的西瓜。
朱大勇 摄(人民视觉)

克,生姜也是10到15克来煮水代茶饮,喝下去很快就能缓解。

旅行无忧

防调结合,安护脾胃

暑期是出行的高峰,针对旅行过程中水土不服的问题,魏玮从预防和调理两方面支招。

预防方面,要遵循“饮食有节、循序渐进、起居有常”的原则,建议初到异地的時候避免立即食用当地辛辣、油腻或者生冷的食物,先选择温和、易消化的食物,比如粥、面条,搭配清淡的蔬菜为主。

此外,部分地区的水质硬度和居住地不一致,差异比较大,建议饮用瓶装水或者白开水,同时随身携带藿香正气散防暑化湿,或保和丸消食和胃,防患于未然。还可以配合每日晨起按揉足三里

穴,或八段锦中的“调理脾胃须单举”这样的动作,来增加脾胃的运化功能,双向调节胃肠道的动力。

调理方面,如果出现不适症状,较轻可以尝试中医的食疗。当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,具有消食导滞的作用,或者食用烤馒头片,中医讲“焦香入脾”能吸附肠胃的湿浊。

如果出现恶心呕吐,取生姜3片、紫苏叶5克,沸水冲泡以后加少许红糖温服,达到温脾和胃止呕的作用。还可以配合按揉内关穴(腕横纹上两寸的地方)以及足三里穴,各1—3分钟。

在此期间要注意饮食的清淡,不能再吃肉,避免过度劳累,有助于恢复脾胃的运化功能。如果症状持续、不缓解,应该去医院及时就医,不能在家里、在酒店硬扛着。
据《人民日报》