

# 三伏天将至 这样来养生

■唐旭东

三伏天就要来了,这一时节天气多以潮湿闷热为主,天气忽晴忽雨,房间、衣物因受潮变得湿漉漉,人的身体也因湿气太重倍感不适。

这是因为,外有酷暑郁蒸,人居天地之间,气交之中,脾胃运化功能低下,再加上冰箱的普遍使用,冷饮随处可见,脾胃阳气受伤者不计其数。其中,最为常见的是特别容易发生急性胃肠炎、痢疾等胃肠道感染疾病,轻则卧床休息数日,严重者可导致急性脱水,出现生命危险。因此,伏天的养生尤为重要,而调护的重点在化湿清暑。

中医认为,湿气的来源主要分为两类:外湿与内湿。在伏天,外湿是由自然界气候变化所致;内湿与脾胃运化功能密切相关,脾主运化水湿,若脾胃虚弱,身体内的水液运化不掉,就会变成水湿痰饮聚集在体内,对人体健康产生不利影响。因为脾胃运化功能不足,导致体内水液不能正常代谢而造成痰湿,表现为头身沉重、皮肤易长湿疹、大便黏腻不爽等。湿邪不仅会阻滞人体气机,导致经络、气血出现闭阻,还会损伤阳气。夏季气温高,暑邪耗气伤津,在伏天,暑邪与湿邪共同为患,更易耗伤身体,不仅伤阴,也能伤阳。

暑湿危害大,这些误区不可取:

**冷饮不节制** 在炎热的夏季,人们喜欢食用冷饮、水果来御暑,但如果注意节制,大量性质寒凉的食物进入人体后,不仅起不到清暑的作用,反而会严重伤害脾胃的阳气。

**饮食走极端** 很多人认为辣椒、姜蒜等辛辣食物具有温散的功效,夏季多吃可以祛湿开胃。然而辣椒等食物味辛、性温热,确实能够祛除体内的湿气,但主要是“寒湿”。而伏天的湿气是和暑热共同为患,常吃辛辣食物不仅达不到除湿效果,反而会加重体内火气,容易引起口腔溃疡、痤疮、胃部不适等。

此外,一些养生馆宣传的夏季艾灸、蒸桑拿除湿也是不可取的。常有人认为出汗能让体内的湿气排出,但须把握好度。中医认为,“汗者,心之液也”,汗液是人体津液的重要组成部分,若流失过多,会导致人体阴津亏虚、代谢系统紊乱,更容易生病。

伏天掌握以下简单的知识助你安然度夏:

**其一,多吃清暑健脾利湿的食物**

天生万物以养人,炎热的夏季也是瓜果成熟的季节。中医认为,食用应季的蔬果,可有效防止当令(夏天即暑湿)时对人体产生的不良影响。在此推荐以下几种:

**冬瓜**:甘平。清热、养胃、生津、涤湿、除烦、行水。治水肿,消暑湿。诸病不忌,荤素咸宜。

**丝瓜**:甘凉。清热解毒、化痰。嫩者为肴,宜荤宜素。

**藕**:甘平。生食生津、止渴除烦、开胃消食、熟食补虚、养心生血、开胃舒郁、止泻充饥。莲之果实莲子,鲜者甘平,清心养胃。

**西瓜**:甘寒。清肺胃、解暑热、除烦止渴、利湿,但多食特别是冰镇的西瓜易伤阳气。

**绿豆**:甘凉。清热解毒、祛暑利尿。《本草汇言》云,其可“清暑热、静烦热”,绿豆汤是中国民间传统的解暑佳品,是一道以绿豆和水作为主要食材熬制而成的汤,具有止渴消暑的功效,方便适用。

值得注意的是,煎炸烧烤、生冷的食物容易导致脾胃运化困难,加重体内湿气聚集、湿热蕴生。所以,伏天的饮食宜以清淡、易消化为主。

**其二,慎起居,预防暑湿侵入**

三伏天雨水偏多,气温闷热,更应注意休息好。如果不小心淋了雨或出汗较多,要及时更换衣服。保持室内通风干燥,尽量少待在潮湿闷热的地方。

**其三,适当进行运动,注意劳逸结合**

三伏天适当运动,微微出汗有助于体内暑湿邪气的排出,但也要避免长时间、大运动量活动,过多丢失水分。可在中午时段进行午休,不仅能缓解疲劳,还能保持良好的精神状态。

(作者系中国中医科学院副院长)



通讯员津媛 摄

## 宝葫芦里卖的什么药?

冬病夏治特色疗法大点兵

■记者王艳

“身体就像汽车,也要经常保养充电的,我现在每周要来倪主任这里‘充电’两三次,每次‘充过电’,都感觉神清气爽……”年轻时从事舞蹈工作的王女士自称是浙江省中山医院倪锋主任的忠实粉丝,每年夏天都要来医院辅灸治疗,给身体“加油充电”。

无独有偶,在一家单位从事会计工作的李女士因整天坐在空调房间里,畏寒怕冷,没有胃口,还时而腹胀、腹泻,来到浙江省中山医院传统疗法中心寻求调理。第一次接触葫芦灸治疗后,她很满意地说:“宝葫芦里有秘密,艾灸由腹部传遍全身,感觉温热舒适。”从此,就爱上了这种中医特色疗法。

浙江省中山医院传统疗法中心倪锋主任介绍,冬病夏治的方法有很多,除了常见的三伏贴,上文提到的铺灸、葫芦灸,还有脐灸、刮痧等,一起看看它们都有什么神奇的作用吧!

**三伏贴:**通过在相应穴位上外敷辛温祛寒、扶正固表的中药来进行扶正培本治疗。主要用到的中药有:白芥子、甘遂、细辛、延胡索等,将这些药磨粉后,用姜汁调匀,搓成圆球形状的药丸,最后用专用敷贴将药丸贴在相应穴位上。可治疗呼吸系统疾病、风湿免疫性疾病、消化系统疾病、骨关节疾病、妇科疾病、儿科疾病及冻疮等,还可以调整亚健康状态。

**铺灸:**又称“督脉灸”“长蛇灸”,是“灸法”中的一种特色疗法。主要是在督脉的大椎至腰俞穴区域,撒特制中

药,辅以姜泥,再铺上艾绒,其状如一条乌梢蛇伏于脊背。该疗法灸面广、艾绒多、火力足、温通力强,是强壮补虚,治疗虚劳顽痹的经典疗法。该疗法适用于各种慢性、虚寒性疾病,各种脊柱相关疾病。如慢性支气管炎、强直性脊柱炎、痛经、慢性胃肠炎等。

**葫芦灸:**葫芦灸是利用天然的大葫芦作为艾灸器具,是一种温热中医外治疗法。它的特点是多穴位施灸,火力集中,施灸面积大,舒适度高,有温阳、祛湿、补元气的功效,适合手足不温、腰椎病、颈椎病、慢性胃肠炎、妇科等疾病的治疗,以及免疫力低下需要改善体质的亚健康人群等。

**脐灸:**脐灸疗法是以肚脐(神阙穴)为作用部位,将药物研细末,填满脐孔,上置艾炷施灸,从而温经络气血,调节阴阳平衡。脐灸法尤适用于泌尿生殖系统及胃肠道疾病,如痛经、卵巢早衰、更年期综合征、前列腺炎、肠炎激综合征、腹泻等。

**隔附子饼灸:**隔附子饼灸即选用具有纯阳之性、能温通十二经的附子打粉制饼,饼上灼艾。温热后放置相应穴位(关元、命门等)以激发经气,从而达到补火助阳、祛风逐寒、通络止痛、调理脏腑的治疗目的。

**刮痧:**刮痧能够将瘀滞在皮肤毛细血管里面的一些静脉血,通过刮痧散到组织液当中,改善血液、淋巴循环,促进机体新陈代谢,达到行气活血化瘀、舒筋通络、驱邪排毒的作用。刮痧是中暑的最有效、简便、快捷的首选治疗方法,也可改善颈肩腰腿痛、慢性疲劳综合征等病症。



医生在操作葫芦灸。

记者王艳 摄

## 何为三伏?

编者

赤日炎炎,暑气逼人,“湿”、“热”成了最近的高频词。天空是热的,大地是热的,时不时还下场雨,雨势还不小,热气没打散多少,“湿”意却上头了,上蒸下煮,体感着实不太好。然而这并不算什么,老话说:热在三伏。明天(7月11日)就要开启今年三伏天的“头伏”了,是不是有点紧张?

三伏天,出现在小暑与处暑之间。三伏,分别是初伏、中伏和末伏,每年的初伏、末伏各10天,而中伏则有长有短,有时是10天,有时则长达20天。

2023年初伏将从7月11日开始,到7月20日结束;中伏则是从7月21日开始,一直要持续到8月9日,这个时候的气温将达到峰值,而且会既潮湿又闷热。末伏将从8月10日至8月19日。

今年不仅是“加长版”三伏天,还有“秋包伏”的特点。俗话说:伏包秋凉飕飕,秋包伏热死牛。这意味着三伏天会格外炎热且漫长。

## 三问“冬病夏治”

■思佳

“三伏贴是不是智商税?”“冬病夏治就是贴三伏贴吗?”“什么毛病一定等到夏天再来看?”“每个人都适合冬病夏治吗?”浙江省中医院针灸科副主任中医师陈姗如是说。

问:三伏贴到底是不是智商税?

答:“当然不是。”冬病夏治是中医利用自然界天时来治病防病、增强体质的一种方法。中医历来有“春夏养阳、秋冬养阴”的理念,

这是基于天人相应观点,指导人们在春夏两季养护和增阳气。

问:什么是“冬病”?如何“夏治”?

答:从广义来说,“冬病”一是指秋冬好发的疾病,如哮喘、慢性支气管炎等。二是指虚寒体质的人抵抗力差,常年有过敏性鼻炎、哮喘,遇到天气变化容易感冒,遇寒遇冷容易腹泻、关节痛,对于女性而言更有虚寒性的痛经、产后怕冷、关节痛等症状。因此,冬病夏治在治疗方式上也是多样化的,既

有常见的三伏贴,也有三伏针、三伏灸、穴位注射、中药熏药、中药内服、夏季膏方等。

“冬病”一年四季都可以治,但三伏天效果更好,能充分发挥“得气”,即更加有效刺激穴位的作用。

问:每个人都适合冬病夏治吗?

答:冬病夏治并非人人适合。

比如,不适合湿热体质。简易的判断方法是,观察分泌物和舌苔。如果痰或鼻涕为黄色,且比较黏稠;舌质发红且舌苔干燥,或舌苔黄腻,就不适合做冬病夏治贴敷。对

于热证的患者,即关节热痛、发热、不怕凉反怕热等病人,当慎用或忌用贴敷法。冬病夏治也不适合瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧及血糖不达标的糖尿病患者以及疾病急性发作期的患者,糖尿病患者如果血糖未能很好控制,皮肤一旦破损则很难愈合。

此外,有严重心脑血管疾病、肝肾疾病、恶性肿瘤以及严重过敏体质和部分皮肤病患者都不适合冬病夏治。如果想做治疗,务必先到正规医院各专科咨询。

## 儿童冬病夏治有讲究

■记者王艳

孩子体质不好,胃口也不好,还经常感冒、拉肚子,而抽血、输液、吃药又是孩子最害怕的事情,这个难题让不少家长操碎了心。眼看着即将入伏,很多家长都忙着给孩子预约准备进行冬病夏治。但是,你真的了解冬病夏治吗?你家的孩子真的适合冬病夏治吗?

浙江省立同德医院儿科副主任中医师薛今俊介绍,冬病夏治的治疗范围比较广泛,如支气管哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、过敏性咳嗽等患儿在非急性

期都可以进行冬病夏治。除此以外,冬病夏治对消化系统疾病也有不俗的效果,比如消化功能弱,易积食、厌食、呕吐、消化不良者,功能性腹痛及虚寒性非感染性的腹泻等。

临幊上遇到肺脾两虚孩子较多,除了容易反复感冒、咳嗽、气喘外,不少孩子长得瘦小,面色萎黄,消化能力差,还经常厌食挑食,稍有饮食不慎就出现大便次数多,大便稀溏,睡眠也不踏实。这些孩子避开感染急性期坚持冬病夏治,不仅能改善上述症状,还能提高孩子的免疫功能,实现真正意义的“治未病”。

需要提醒的是,冬病夏治本身是个性化治疗,不是每一个孩子都适合,通过中医“望、闻、问、切”进行体质的辨识,综合判断后,对适合进行冬病夏治的孩子进行穴位贴敷,需要的话再配合服用健脾补肺或健脾补肾药物调

理。另外,由于小孩脏腑娇嫩,所以对药方的配伍,药物剂量、炮制的方法,必须进行严格的把控。因此,如果要给孩子进行冬病夏治贴敷,家长一定要到有中医资质的医院,咨询专业的儿科医生之后,方可进行。

冬病夏治治疗主要是外治,膏药贴敷后必须注意以下几点:尽量保持涂药处的干燥,贴药当天不能游泳,不要洗冷水澡;可以使用空调,但是温度一定要适中;饮食节制,在贴敷期间忌食生冷、油腻、辛辣的食物等。密切关注贴敷时间,避免因发热、过敏,伤及皮肤。

## “情绪中暑”,请这样陪伴 也可以寻求“娘家人”的帮助

“抑郁症”是一种常见心理疾病,主要特征为持续情绪低落、对平时喜爱的事物失去兴趣或动力、自我评价低、有消极言行等。

大部分人对抑郁症存在刻板印象,觉得患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的人,阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上,抑郁症有其诊断标准,也有自己的发生、发展规律,并不是每个抑郁的人都会展现出悲观的状态,不能简单以人表现出来的个性判断。

如果你身边有人抑郁了,请这样陪伴他!



近年来,杭州市总工会依托市职工服务中心和社会专业资源,关注职工心理健康,努力为职工提供普惠性、常态性、精准性的多种心理服务。职工朋友如果遇到心情郁闷或者心理出现疾病等情况,可以通过市总工会提供的以下方式寻求帮助:

心理关爱服务热线“88995151”,提供7×24小时全天候免费心理咨询,帮助职工缓解心理压力和困扰。

设立“心语心栖工作室”,杭州市总工会在市职工服务中心岳王路和东宁路两个服务大厅开辟专用场所,营造温馨环境,配置心理服务设施设备,提供专业老师进行一对一免费心理评估和咨询。

“杭工e家”APP给心情打分,职工

只需用手机通过“杭工e家”APP“微表情测试”应用,扫一扫脸、录一段短视频并上传,就能“给心情打个分”,得到评测报告,了解自己的心理状况。还能得到一些与工作生活相关的建议,帮助职工快速调整心理状态,趋向更稳定、健康的情绪表现。

另外,市总工会充分发挥“心晴e站”线上阵地、职工服务中心阵地和企业阵地联动优势,依托线上与线下宣传手段,广泛覆盖各类职工群体,并通过线上海报、直播,以及线下进企业开展的讲座沙龙活动宣传,使更多职工关注“心晴e站”,了解它的作用与功能,在有需要时随时随地“键对键”、“线连线”找到心理咨询师团队寻求帮助。

杭州市总工会