



“夏”日悠长，养生“至”关重要

入夏无病三分虚

■夏蓆安、王恒苍

从夏至这天开始，阳性的事物便逐渐衰退，而阴性的事物渐渐生长，因此有“夏至一阴生”的说法。这些自然现象正是阳气发生物极必反的体现，在中医基础理论中便是阴阳的相互转化。

俗话说，“冬至养生，夏至治病。一个安内，一个攘外。”热极而寒生，寒生百病重，因此夏至时期我们人体宜扶阳

驱寒，将寒气消除在萌芽里，跟随着自然界的步调，度过阴阳转换的重要阶段。

多喝水，少吃冷

民间有“不过夏至不热”的说法，夏至后地层还处于热量不断蓄积的过程，气温还在持续升高中。因此，夏至时期我们人体的出汗量也在逐步增大，日常需要注意适当补充饮水，可以增加盐分的摄入，可以多食酸味来固表，多食苦味以

清心，而冷食不宜多吃，贪凉饮冷容易损伤脾胃，令人吐泻。

少量饮一些解暑的饮品有利于帮助身体调节适应气温的升高，比如西瓜汁、绿豆汤、乌梅小豆汤。需要注意的是，这些虽然都是解渴消暑的佳品，但也不适合冰镇食用。

火气别太大

火性炎上，怒则气上，同气相求，天气升温也容易使人产生烦躁的情绪，因此对于情

志的调养也很关键。俗话说“心静自然凉”，我们应当学会保持心平气和的态度，及时调摄不良情绪，保持积极的心态，尽量少发火哦。

更不要贪凉

炎热的夏日，人体腠理处于开泄的状态，因此也容易感受风寒湿邪的侵袭，晚上睡觉时也不宜风扇对着吹，开空调时要注意内外温差不宜过大，更不宜在夜晚露宿。

扶阳驱寒敛小火

■管志敏、陈慧敏

夏至时节，阳气旺盛，天气炎热而生机旺盛，为天地之间阳极转阴之时，此时人体阳气外发，虚浮在体表，也是体内五脏六腑最空虚的时候，体内阴寒，很容易引发疾病。这时，借助旺盛的阳气帮扶身体，进行冬病夏治，可达到事半功倍之效。

起居养生——室温适宜防寒袭

夏至日昼最长，夜最短，在睡眠上可以“晚睡早起”，由于天气炎热，人容易出汗，稍活动就会因出汗多消耗体力，极易疲劳。并且在夏至时，湿邪弥漫，脾被湿邪所困，脾又主肌肉，人体四肢就会倦怠，人也会感到浑身乏力。为了防止睡眠不足的“夏打盹”，可以增加午休，以补养心气，消除疲劳。但也要注意，夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内外温差不要过大，更不宜夜晚露宿。

饮食养生——食苦酸咸以养心

夏气通于心，夏季阳气盛

于外，阴气居于内，饮食上以清泄暑热、增进食欲为目的，因此可适当多吃苦味食物。同时夏季又是多汗的季节，多食酸味可以固表；多食咸味可以补心，因咸入肾，补养肾水，肾水上行以敛心火，不致心火过旺。

夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，冰镇之物当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃。“天热食‘苦’，胜似大补”，可进食苦瓜、芹菜、蒲公英、苦菊、黄瓜、鸡毛菜等具有清热解毒、健脾开胃

运动养生——使气得泄勿伤阳

可在清晨或傍晚天气较凉爽时到河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方进行运动锻炼，以散步、慢跑、太极拳、广播操为宜，微微出汗为佳，不宜做过度剧烈的活动。若运动过度，可导致大汗淋漓，耗气伤津，出现乏力、心悸、胃口不佳等不适症状。在运动锻炼过程中，如出汗过多，可适当饮用淡盐开水，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿内侵，出现关节疼痛等疾病。

情志养生——收敛心神护雅阴

《易经》有“先王以至日闭

关，商旅不行”，就是在至日这天要闭关静养，商贾旅客不外出远行。夏至是一阴初生，由阳盛转为阴生的重要节点，此时若能闭关静养，可以保护初生之雅阴，有利于夏至后阴气的蓄积。作为现代人的我们，虽然很难做到闭关，也应在此时期减少应酬，收摄心神，避免情绪波动，平稳度过夏至节气。

穴位养生——助阳滋阴防火调

夏至时节，根据人体气血运行规律，此时到了第5胸椎处的督脉穴位——神道穴。艾灸神道穴，可起到补阳养心的功效。

神道穴：神，指精神；道，为通道。意其为胸中之神气，又指道路。中医认为，心主神明，何况此穴就在后心，旁开1.5寸就是著名的心俞穴。对于神道穴来说，打开此道，气血会疏布全身，而关闭此道，就会发生气血循环障碍，足见此穴的重要性。

夏至一阴生，此时艾灸或按揉涌泉，可以促进肾水更顺畅地上济于心，促进心肾相交，使心火不至于太亢盛。对于夏日常见的失眠、心火烦躁、心力不足也有很大的帮助。

涌泉穴：足少阴肾经的井穴，涌即涌出，泉即水泉，水上出为涌泉，此穴居足心陷中，经气自下而出，故名涌泉。

夏至后这样吃远离“寒包火”

夏至是阳气最旺的时节，但也是阳气最易耗损的时候。因为天热时，人体肌表的毛孔是开放的，中医称为“腠理开泄”。而此时又处于梅雨季节，如果淋了雨或受到寒湿，腠理闭合，身体里热外凉，就会导致“寒包火”。具体症状不仅包括体寒怕冷、手脚冰凉，还容易上火、嗓子疼等，这其实是因为体内阳气不足，导致寒湿无法排出，同时又有内热积聚。

中医认为，想要调理“寒包火”体质，不仅要清热法寒，更要发散体表的风寒和风湿。让身体的经络疏通，排出寒湿，还要补充阳气。此时食用薄荷、姜和紫苏这三种食材就非常合适。

薄荷

薄荷味辛，性凉，入肺、肝经，有疏散风热，清利头目，利咽透疹，疏肝行气等功效。《本草纲目》言：“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于清风散热。故头痛、头风、眼目、咽喉、口舌诸病为要药。”而且薄荷入肝经，可以疏肝行气，如果有胸

胁胀痛、情志郁等肝郁气滞证，也可以用薄荷调理。

薄荷叶粥：鲜薄荷叶30克（或干品15克），粳米150克，冰糖适量。做法：清水1升，用中火煎成约0.5升，冷却后捞出薄荷留汁；用粳米煮粥，待粥将成时，加入薄荷汁及少许冰糖，煮沸即可。常食可清新怡神、疏风散热、增进食欲。

生姜

生姜性质辛温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒、温胃止呕、温肺化痰和纠偏解毒的作用。《本草纲目》记载：“姜，辛而不羣，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之。可蔬可和，可果可药，其利博矣。”

民间常说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”，生姜是春夏两季养生防病的不二法宝。

生姜红枣茶：姜切片取2~3片，红枣3颗。做法：锅中放水，加食材大火煮开，中火10~15分钟后，代茶饮饮即可。夏日饮用可祛风散寒，温中健运。

紫苏

中医认为，紫苏味辛，性温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃的作用，是辛温、散寒、祛湿的佳品。梅雨季寒湿重，吃些解表散寒、消食顺气的紫苏就很合适。新鲜的紫苏叶味道浓烈，可凉拌做沙拉，伴鱼、肉做菜做汤；而作为中药，紫苏叶、紫苏梗、紫苏子皆可入药，芳香性温，温运脾胃，化湿散寒。

紫苏炒田螺：新鲜紫苏叶30克，田螺500克，生姜5片。做法：田螺在清水中放养1~2天吐尽腹中淤泥后去尾备用。紫苏叶洗净后烧锅下油，用香葱、蒜、姜起锅后放入田螺同炒约20分钟，其间下盐及下少许料酒，勾芡上碟。食之可化湿解毒，田螺肉咸寒，具有清肝热、利尿消肿的功效，和紫苏叶搭配不仅风味独特，还具有解酒毒、消痔疮的功效，是下酒的伴侣，但注意不宜多食，否则容易出现腹泻的情况。

（来源：杭州市中医院）



中医儿科有点忙 暑湿天

近日，患中耳炎、鼻窦炎、咽喉炎及各种呼吸道、胃肠道疾病的孩子多了起来。专家指出，眼下江南暑热天气，气温偏高湿度大且

又闷热，容易导致孩子患病，使得小儿门、急诊就诊患儿增多。

通讯员于伟 摄

夏季蚊虫正猖狂，当心带来大麻烦 进入登革热流行季，如何防范？

记者沈佳慧报道 夏至已至，气温升高，蚊、蝇、鼠、蟑等病媒生物进入活动高峰期。小小蚊虫可能带来不可小觑的健康风险。与被叮后瘙痒难耐相比，蚊虫更大的威胁在于，其可能传播登革等疾病。

近年来，我国登革热疫情主要为境外输入病例引起的本地传播疫情，多分布在广东、广西、海南、福建、云南等沿海或沿边地区。

根据国家疾病预防控制中心通报的数据，今年1月至3月，我国共报告登革热病例107例，无死亡病例。记者从国家卫生健康委了解到，每年的5月起我国进入登革热流行季，8月~10月是发病的高峰期。那么进入登革热传播流行季，我们该如何防范？

6月~10月是蚊虫密度高峰 “登革热是经伊蚊叮咬

传播的一种传染病，主要由‘病人→伊蚊→其他人’的途径传播。一旦感染登革病毒，多会出现高热、头痛、关节痛、皮疹等症状，严重时可能导致出血或休克。”浙江省疾病预防控制中心传防所所长孙继民介绍，根据近几年监测结果显示，浙江省蚊虫一般从4月份开始升高，6月~10月是蚊虫密度高峰期，随后密度逐渐下降。因此，浙江所有区县在4月~11月每个月都会开展蚊虫种群密度监测，及时掌握各地蚊媒密度情况。

孙继民表示，蚊虫密度可以按照蚊媒传染病防控相关的控制阈值，分成几个档次。比如哪些密度是安全的，基本不会造成蚊媒传染病的流行；哪些密度是有可能造成蚊媒传染病传播的；哪些密度非常危险，会造成暴发流行……根据这些分类来及时提醒各地采取蚊虫控制措施，从而帮助浙江地区进行登革热的防控工作。

蚊虫防控重在清理孳生地

孙继民告诉记者，登革热只通过媒介伊蚊叮咬传播。浙江省的优势蚊种之一是白纹伊蚊，也就是俗称的“花蚊子”，是我们目前最重要的防治对象，它可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等传染病。此外还有三带喙库蚊，可能会传播流行性乙型脑炎等传染病。

“蚊虫防控面临的主要挑战就是孳生地的清理。”孙继民说，浙江省降雨丰沛，老百姓家中闲置的盆盆罐罐较多，极易造成大量的容器积水，给蚊虫提供了大量的孳生场所。只要把积水清理了，那么蚊虫就没有地方可以产卵，没有机会孵化，这是最根本的处理方法。“实践证明，这一方法也是有效和可持续的，我们也基于这个原理在全省多个地区建立了无蚊村。”

孙继民倡导大家，及时清理不用的盆盆罐罐，随手倒掉闲置容器里的积水，水生植物至少每周换一次水，

不要自己在家中“养”蚊虫。

不会“人传人”尚无特效药

登革热不会“人传人”，主要是通过伊蚊叮咬传播。孙继民提示，登革热的典型症状是高热（突发高烧40℃以上）、三痛（剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛）、三红（面红、颈红、胸红）和皮疹。除了以上症状，还可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，严重时候还可能现出血休克、多器官衰竭等，甚至会导致死亡。

“目前尚无特效的抗病毒治疗药物，主要采取支持及对症治疗措施。治疗原则是早发现、早诊断、早治疗、早防蚊隔离。重症病例的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。”孙继民说。

孙继民提醒，居民在登革热流行地区活动时，应穿长袖衣裤，尽量选择浅色；外出使用蚊虫驱避剂或驱蚊产品，避免前往阴暗潮湿处，尽量避免被蚊虫叮咬。

► 什么人更招蚊子？

是否招蚊子与血型无关！蚊子寻找吸血对象不是依靠血型，而是靠人体排出的二氧化碳量、散发的体味、体温等多种混合因素找到人类的。因此，蚊子对新陈代谢旺盛、出汗多、体味大的人情有独钟，比如婴儿、孕妇、爱出汗的人、身体健壮的男生。

► 蚊子包掐十字、涂唾液能止痒？

掐十字止痒是因为皮肤感觉到压力和疼痛信号时，会抑制痒感神经的传递，用“疼”代替“痒”，起到暂时的麻痹作用。涂唾液并不能止痒，唾液中99%是水，不含能对抗

组胺的成分。错觉可能源于水分带来的短暂的清凉感。想要止痒，可以外涂花露水、清凉油、风油精等。如发生局部感染，有严重肿胀及发热、皮疹等症状，须及时就诊。

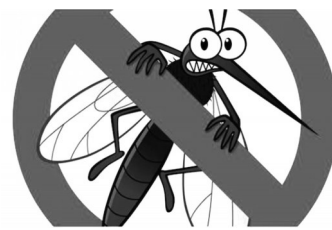
► 如何稳准狠拍蚊子？

对准停在墙上或蚊帐的蚊子，尽可能从背光方向，轻轻靠近，迅速下手。而使用电蚊拍就要容易得多。对于静止的蚊子，按下电源开关，将拍面对着蚊子，轻轻靠

近，蚊子就被吸入电网间被击毙。对于在空中飞舞的蚊子，按下开关，拍网对准它，上下左右挥舞。这样杀灭蚊虫的效率会大大提高。

► 蚊子不怕花露水？驱蚊液怎么选？

单纯的花露水对蚊子构不成威胁。蚊子怕的是添加有效驱蚊成分的驱避剂。它的功效是干扰蚊子的嗅觉器官，让蚊子定不了位，或感到不适，从而对人敬而远之。驱蚊液/花露水中常见有效的驱蚊成分包括：避蚊胺（DEET）、派卡瑞丁（Picaridin）、驱蚊酯（IR3535）。日常防蚊选择浓度在10%以下的产品即可。户外活动



时，将驱避剂喷洒涂抹在暴露的皮肤上，2小时补涂一次。

