

夏日养生局 局局有讲究

切勿盲目跟风 小心瞎折腾伤身

本报记者 郢阳



在上海,有一项与中医相关的生活习俗深入人心,需求一年比一年旺盛,这便是“冬病夏治三伏贴”。

在申城多家中医医院,近年来敷贴三伏贴的人次都呈现上升趋势。方寸之间的三伏贴,连接着古老的中

智慧和当代的养生热潮。

不过,中医专家也指出,三伏天的确是冬病夏治、科学养生的好时机,但包括“冬病夏治三伏贴”在内,不少市民对夏季养生还存在着盲目跟风的现象。

年过半百的李先生常年受咽痛、咳嗽困扰,每逢季节转换、冷热交替之时,症状便愈发明显。最近天气炎热,他因频繁进出空调房间,症状再次加重。

“反正是外用的,问题应该不大!”在听闻冬病夏治对于反复发作的呼吸道症状有着不错的疗效,李先生便在网上自行购买了一些“冬病夏治穴位贴”,并根据说明敷于相应的穴位。没想到的是,数日后他的症状非但没有好转,甚至出现了咽痛更重的情况,同时各个敷贴部位还出现了不同程度的皮肤红疹、破损及水疱。李先生这下慌了神,随即来到上海岳阳医院就诊。

岳阳医院呼吸内科盛家刚主治医师说,三伏贴是利用夏季气温高、自然界阳气充沛、人体体表毛孔打开的有利时机,通过温热性质的中药药物经皮吸收,刺激局部的经络穴位,从而激发全身经气,提升人体阳气,增强防病治病能力,使一些反复于冬天发作、以寒性病邪为主的疾病

李阿姨常年有周身怕冷、体虚乏力的症状。听邻居介绍,夏天晒背有助于祛除寒气,温阳补虚,于是她选取了自认为一天之中阳气最旺盛也是气温最高的午后时间,在家中阳台进行“晒背治疗”。为了防止“风邪入里”,李阿姨还特地关闭了门窗、风扇及空调,不一会儿便大汗淋漓。为了“提高疗效”,她不断坚持,不久便出现了心慌、手抖、无力瘫软的虚脱症状,幸亏老伴发现及时并送往医院才未酿成大祸。

“李阿姨可以说是踩准了晒背的所有‘坑’。”岳阳医院呼吸内科王振伟主任医师告诉记者,近年来晒背逐渐成为流行的养生方式,其理论根据同样源于中医传统思想中的“春夏养阳”概念,因此也被称为“天灸”。

中医认为背为阳,腹为阴,督脉正是位于背部正中,被称为“阳脉之海”,总督一身阳气。晒背可温煦督脉,促进气血运行,增强脏腑功能。现代医学研究也表明,晒背对提升免疫力、改善慢性疼痛、改善睡眠等大有裨益。

然而,盲目错误地晒背却可能导致一

这几年,中药茶饮火爆全网,尤以夏季的酸梅汤,特别“出圈”。在长三角某市,酸梅汤甚至进阶到了2.0版——与荷叶茶组合而成,有了减脂功效。

20岁出头的小王,酷爱饮用冰镇饮料,到了炎热的夏天更是如此。朋友组建了“养生局”,便从碳酸饮料改喝酸梅汤,一天四五瓶。连喝了几天,小王出现了胃脘冷痛、胃中返酸的症状,自测血糖也很高。这可把他吓坏了,赶忙来到了医院就诊。

盛家刚说,酸梅汤确实有很多益处——中医认为酸梅汤性微寒,味酸甘,具有生津止渴、清热解暑、平降肝火、开胃消食、敛肺止咳、涩肠止泻、安蛔止痛等多重功效。

“组合成的药味中,山楂含有机酸和脂肪酶,可加速脂肪分解;陈皮理气健脾,可减轻腹胀。酸梅汤中的酸味成分(如柠檬酸)可刺激唾液分泌,缓解口干舌燥,尤其适合夏季解暑。”他解释。

但是,不当饮用酸梅汤也可导致许多

想趁热打“贴” 火热更难耐



专家提醒 >>>

敷贴时间不能太短也不能太长。根据实际情况,一般2—6小时即可。如果皮肤已经起泡甚至出水,就说明皮肤有破损,不能再继续敷贴了。

得以改善。

“三伏贴不是‘万能药’,如未经专业中医辨证及指导而盲目自行使用三伏贴,可导致本身热象体质的患者体内火热之邪愈加猖獗,从而出现各类热性病症,如面部痤疮、口舌生疮、便秘等;另外敷贴药物使用不当,可造成局部皮肤出现刺激或

过敏反应,导致皮肤水疱及各类皮损皮疹。”盛家刚表示。

他建议,市民如有贴三伏贴的需求,应前往专业医疗机构,通过中医师辨证评估并排查相关禁忌证,确认是否适宜,再由专业医师操作,以确保选穴精准,步骤规范,以达到最佳治疗效果。

晒背补阳气 选对好时机



专家提醒 >>>

晒背后应进行相应的调摄护理,需立即补充水分,避免立即洗澡或吹空调,涂抹保湿乳缓解皮肤干燥。同时,晒背也需注意文明。

系列危害,首当其冲的便是中暑与热射病。在高温、密闭环境下晒背,或体质虚弱者长时间暴晒,可导致体温调节失衡,体内热量积聚,同时大量出汗又没有及时摄入水分可引起脱水与电解质紊乱,并且阳光直射使体表血管扩张可引起人体血压变化甚至导致急性心脑血管疾病发生……

如何科学晒背呢?王振伟指出,首先

应对自身的体质及病情进行评估;同时晒背应选取正确的时间及频率,早上或傍晚阳光不毒辣、气温不极端的时候最好;首次晒背不超过10分钟,逐渐延长至20—30分钟,每周3次。环境应选择通风、阴凉的户外或室内阳台,避免密闭高温环境;做好适当的防护措施,涂抹防晒霜并穿薄棉质背心减少直接暴晒。

饮用酸梅汤 方法需得当



专家提醒 >>>

特殊人群应关注酸梅汤可造成的相关风险,如对孕妇而言山楂可能刺激子宫收缩,对儿童而言其中所含糖分有龋齿隐患。

危害。酸梅汤中的有机酸会刺激胃酸分泌,过量饮用可能破坏胃黏膜屏障,导致腹胀、胃痛、反酸、烧心等症状,尤其是本身患有胃酸分泌过多、胃食管反流病、胃溃疡的患者或是脾胃虚弱的患者更是容易引起不适。此外部分市售酸梅汤常添加大量冰糖或蜂蜜,其糖分含量高,饮用后可导致

血糖快速上升,糖尿病患者要慎喝。

盛家刚提到,夏季是饮用酸梅汤的首选季节,春秋季干燥时可少量饮用,冬季应谨慎饮用,因为酸梅汤性微寒可能加重体寒。健康成人每日饮用量不超过300毫升,可分2—3次饮用,避免一次性大量摄入及空腹或睡前饮用。

「冬病夏治」并非人人都适合

上海中医药大学附属龙华医院肺病科 吴清远 主治医师 陆城华 主任医师

■冬病夏治一般适合的人群是阳虚寒凝、遇冷加重的慢性疾病,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒;脾胃虚寒型慢性腹泻、腹痛、消化不良;类风湿性关节炎、颈椎病、老寒腿(遇冷疼痛加重);官寒痛经、慢性盆腔炎;亚健康状态阳虚体质(怕冷、乏力)、免疫力低下的患者。

随着“中医热”升温,冬病夏治也被越来越多的人知晓。冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法,是中医“天人相应”与“治未病”思想的集中体现,根据《素问》中春夏养阳,长夏胜冬的克制关系发展而来。

冬病夏治,所谓“冬病”指冬季易发作或加重的虚寒性疾病,比如哮喘、关节痛、慢性腹泻等;而“夏治”则是指借助夏季阳气旺盛、人体气血充盈的特点,通过温阳散寒的方法提前干预,其本质是利用自然规律调整人体阴阳平衡,实现“未病先防,已病防变”。

《黄帝内经》中提到“春夏养阳”,指我们人体在春夏季节应该要顺应自然界阳气升发的规律,通过饮食、起居、运动等方式养护人体阳气,为秋冬储备能量,达到预防疾病、延年益寿的目的。夏季阳气外浮,人体毛孔开放,此时用温热疗法,如同“太阳融雪”,更容易将深伏的寒邪连根拔出。夏季人体新陈代谢旺盛,药物吸收率高,此时干预可提前储备阳气,冬季来临时,身体有足够能量抵御寒邪。

当前,越来越多的人处在亚健康状态下。结合现代生活方式,中医提出“人造寒凉环境”导致寒邪积累,使“冬病”概念不再局限于季节,而是扩展到寒邪相关的慢性疾病,从“治已病”到“治未病”——强调通过夏季调理预防冬季疾病,并应用于亚健康状态(如慢性疲劳、免疫力低下)的干预。

多项研究显示,规范的冬病夏治对慢性呼吸道疾病有效率超70%,骨关节疼痛复发率下降40%;艾灸也可以调节免疫平衡,减轻过敏反应,但在临床操作中需规范操作(如药物配伍、贴敷时间)。

需要指出的是,并不是每个人都适合冬病夏治,比如阴虚火旺的病人就不适合。阴虚火旺型患者,多为阴液不足、虚火内扰,多出现手心、脚心、胸口灼热,潮热盗汗,口干咽燥等不适,所以一定要先进行滋阴降火,不然是不利于治疗的,反而会导致新的危害。在中医的治疗过程中,同一类型的疾病出现的症状也是不同的,如一般哮喘治疗中,只有寒痰犯肺类型的咳嗽,才是适合通过冬病夏治的办法来治疗的。

另外,冬病夏治是一种系统性的中医调理方法,通常需要到冬天才能起效,因此一般不会有立竿见影的效果,治疗半途而废或使病情加重。而且,冬病夏治所针对的疾病多为一些慢性病,治疗本身就是一个需要长期坚持的过程。即便到了冬天见到效果,也不要轻易见好就收,是否继续治疗还要听从医生的建议。对于很多顽固的慢性病,可能还需要连续坚持数个夏天,才能使病情稳定。