



夏天来了,冬病夏治的好时机到了

朱洁 张倩

“三伏贴”可治多种病征

夏季是治疗冬病的最佳时节。中医认为,夏季自然界阳气旺盛,人体阳气浮越,此时对阳虚者用助阳药,或对内寒凝滞者用温里祛寒药,可更好的发挥祛除冬病根因的作用,通过扶阳祛寒、扶助正气为秋冬储备阳气,机体阳气充足则冬季不易被严寒所伤。

“和往年一样,我们正在做一些准备工作。俗话说‘不过夏至不热’。通常,我们会在夏至左右,即一年中最热时候开设三伏贴敷等治疗和服务。”省直中医院治未病中心医师秦露介绍,今年夏至将在本月21日来临。她表示,中医认为,三伏贴敷可以治疗多种反复发作及过敏性的病征,如气管炎、哮喘、鼻炎、咽炎;风湿、类风湿性关节炎;慢性胃炎、慢性腹泻;小儿厌食、遗尿;虚寒头痛、颈肩腰腿痛、胸腹痛、痛经等。“一些病人,特别是连续贴敷三年以上的病人,大多能够明显减轻症状,减少发病率,甚至痊愈。”秦露表示。

据了解,“三伏贴”是冬病夏治重要的方法之一,根据传统医学中“未病先防”“内病外治”“冬病夏治”“人与自然相统一”等理论,结合针灸、经络与中医学原理,在三伏天温度最高、阳气最盛时间点,将中药加工成特定剂型后,直接贴敷于人体的相关穴位,刺激经络,通过经络的循行和气血的输送可将药物直达病所,祛除体内沉寒痼冷之顽疾,达到防治发于冬季或在冬季加重的病的目的,起到事半功倍的效果。

不过并非人人都适合“三伏贴”。“孕妇及两岁以下的婴儿、热性疾病、阴虚火旺、皮肤过敏、严重先天性心脏病、糖尿病等患者不建议贴。”秦露提醒广大市民,中医辨证很关键,为保证疗效,确保安全,建议各位到正规中医院专科贴敷。

健康科普

哪些疾病适合“三伏贴”?

- ① 呼吸系统疾病:支气管哮喘、慢性支气管炎、肺炎、易感冒、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、鼻窦炎、咽炎、扁桃体炎等。
- ② 消化系统疾病:慢性胃炎、腹泻、消化不良、胃十二指肠溃疡等。
- ③ 风湿免疫性疾病:风湿及类风湿性关节炎、寒湿腰腿痛、肩周炎、颈腰椎病等。
- ④ 小儿疾病:哮喘、咳嗽、支气管炎、小儿体虚、经常感冒、消化不良(疳积)、厌食症、小儿腹泻、遗尿等。
- ⑤ 妇科疾病:痛经、宫寒、月经不调、产后头痛、坐月伤风、更年期综合征等。
- ⑥ 其他疾病:秋冬发作或加重的皮肤病,如皲裂、脱发、冻疮、银屑病、寒冷性慢性荨麻疹等。



夏日养生防『三滞』

对于夏日养生,市民有很多误区。省直中医院治未病中心提醒株洲市民,要谨防“三滞”。

调息静心防“情”滞

夏至之后天气时而炎热,时而闷热,时而湿热,人的情绪难免会受到影响,容易出现心烦躁怒、焦躁不安、情绪起伏等情绪变化。因此,夏季让情绪稳定下来,格外重要。

嵇康在《养生论》中说到:“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”心静自然凉,所以夏至后养生还是要以“养心”为主,要善于调节,多静坐,排除心中杂念。

所以夏天我们需要固敛阳气,以阳生阳、滋养阳气,且要注意不能耗伤阳气,比如剧烈的运动,吃辛辣的食物或夜间经常熬夜、大怒、出大汗,都是耗阳伤气的表现。运动上,建议市民选择有氧的稍微缓慢的运动,比如瑜伽、慢跑都可以。在饮食方面要清淡为主,多吃蔬菜,少吃肥甘厚腻和辛辣的食物,这些都会伤及阳气。要注意情绪的平稳。在生活起居方面,要注意夏季不能起得太早,也不能睡得太晚,应该按照四时,太阳的升起变化而变化。

莫贪生冷防“寒”滞

夏天通常高温炎热,这个时候很多人喜欢以冷水洗浴的方式消暑,或是热水洗浴后进入空调间,殊不知这样使寒气极易侵入人体,耗损阳气。还有一些人把冰镇饮料以及生冷饮食作为夜宵,时间久了会导致邪气凝滞,出现腹胀、吐泻交作等病症。

如何不让这些邪气留滞体内呢?省直中医院治未病中心的医生建议大家,首先要注意尽量少吃生冷食物,比如冰棒、冰水、

冰淇淋等。如果想解暑,不妨制作绿豆汤、红豆汤,这些汤也是消暑佳品。其次不要长时间呆在空调房,设置得温度更不宜过冷。合理晒太阳、运动出汗都是身体新陈代谢所必需的。过于追求凉爽容易诱发多种疾病,尤其是刚出汗,更不能马上吹风,应在自然条件下待汗停止后再吹风。第三,阳气不足、怕冷、手脚冰凉的虚寒体质者,在夏季可以选择“温灸”疗法,比如艾灸,从而保护阳气、补中益气、改善脏腑阳气不足的状况。足三里、神阙穴等部位,既好找,治疗起来也很有效。

总之,在炎热的夏季,我们的身体其实比秋冬更娇气,所以,莫贪凉非常重要!

冰淇淋等。如果想解暑,不妨制作绿豆汤、红豆汤,这些汤也是消暑佳品。其次不要长时间呆在空调房,设置得温度更不宜过冷。合理晒太阳、运动出汗都是身体新陈代谢所必需的。过于追求凉爽容易诱发多种疾病,尤其是刚出汗,更不能马上吹风,应在自然条件下待汗停止后再吹风。第三,阳气不足、怕冷、手脚冰凉的虚寒体质者,在夏季可以选择“温灸”疗法,比如艾灸,从而保护阳气、补中益气、改善脏腑阳气不足的状况。足三里、神阙穴等部位,既好找,治疗起来也很有效。

吃苦吃酸按摩防“食”滞

夏季虽然新陈代谢加快,但是很多人会觉得胃口并不好。因为闷热和湿热的天气不利于人的肠胃蠕动,如果饮食不节,过食肥甘,食滞不化,更易伤脾胃,久而久之会引起食滞的现象。

如何应对?

省直中医院治未病中心的医生建议不妨适量摄入一点苦的、酸的食物。比如苦瓜,因为苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。不过,值得提醒的是,苦味食物又偏寒凉,虽然能清热泻火,但属于清泻类食物,体质较虚弱者尤其是虚寒体质者是不宜食用的。另外,中医认为,酸能敛汗止泻祛湿,可以预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴,健胃消食,所以夏天不妨对症吃点“酸”,比如可以安神的五味子、调理肠道得酸奶、清暑止泻得杨梅汤、健脾消积的熟菠萝、补气活血的山楂等等。

健康科普

夏天减肥,那顿晚饭可以不吃吗?

春夏是减肥的黄金时节,很多人相信不吃晚餐不仅有利于减肥,还能帮助“排毒”。所以不吃晚餐真的有这么好处吗?

不吃晚餐好处多?未必!

人主要通过一日三餐来摄取热量,如果不吃晚饭,每天的营养摄入就减少三分之一或者更多,体重确实会下降。但持续一段时间后,不仅肌肉会流失,身体的基础代谢水平还会下降。相当于同样的进食量,身体消耗得更慢了,体重就很难下降,一旦恢复正常饮食,反而更容易复胖。

所以,对于减肥和控制体重的人来说,健康减肥的关键在于控制和减少一天摄入的总热量,不是放弃一顿饮食,而是选择营养密集性高能量低的食物。不吃晚餐还会导致一些问题。影响睡眠。晚上睡觉时容易产生饥饿感,使得大脑一直处于兴奋状态,导致入睡困难。免疫力下降。因为饮食摄入不足而出现营养上的短缺,导致免疫力下降。胃部不适。身体出现饥饿感时,胃就会分泌出胃酸,如果不吃晚餐,就会使得胃酸没有食物去消化,反而损伤胃黏膜。影响大脑功能。葡萄糖是大脑中神经系统唯一的能量来源,若是长期不吃晚餐,饥饿状态下很容易低血糖,导致大脑细胞失去养分,出现缺氧。

3种错误晚餐吃法,害人不浅

晚餐要吃,还要保证“吃得对”。如果长期吃错了,那么营养不良、肥胖、肠胃不适等等都可能出现苗头!

1. 晚餐不吃主食

不少人认为晚餐要吃少,而主食含有大量碳水化合物,多吃会发胖,于是就不吃主食,但这样反而可能缩短寿命!

碳水化合物被肠道吸收后会变成葡萄糖,是人体能量的主要来源,能占到总能量的60%。如果缺乏碳水化合物,不仅会营养不良,还可能削弱器官功能。权威医学杂志《柳叶刀公共卫生杂志》曾发布一篇对43万人长达25年的随访研究的文章,结果显示:碳水化合物摄入量占能量总摄入量的50%左右时,人的死亡率最低;但占比低于40%或高于70%时,都会增加死亡风险,缩短预期寿命。

2. 晚餐吃得太饱

晚餐吃太饱,容易加重肠胃负担,增加胃肠疾病风险;加上夜间运动量少,导致人体消化吸

收不完全,代谢产生能量过度,也会增加肥胖、糖尿病、脂肪肝等疾病的风险;此外,晚餐吃过饱容易导致失眠多梦,久而久之容易引起神经衰弱,甚至增加老年痴呆的风险。建议晚饭吃七八分饱即可,如果实在不小心吃多了,或者吃得太晚,可在饭后饮用助消化饮品。

3. 晚餐吃得太晚

晚上10点吃夜宵的人,比晚上8点吃晚饭的人,在夜间的脂肪燃烧量更低。换言之,长期在睡前大量进食,诱发肥胖的几率将大大增加。这是因为夜间睡眠时活动量小,肠胃蠕动变慢,消化效率降低,食物在肠道内停留时间过长,容易增加对脂肪和糖分的吸收,诱发肥胖。而且晚餐时间过晚,饥饿感相对会更强,很容易暴饮暴食,可能诱发胰腺炎、胆囊炎、肝炎或胃炎等消化道慢性疾病。

健康吃晚餐,牢记“二有二无”

根据中国营养膳食指南,一天三餐摄入量比例,最好是“343”原则,即:早餐占3成,午餐占4成,晚餐占3成。而健康的晚餐,应当牢记“二有二无”原则:

1. 有荤有素

由于夜间人体对脂肪的消耗能力下降,所以应少食油脂,荤菜和素菜比例为1:2或者1:3都可以。特别是绿叶青菜,可补充大量膳食纤维,帮助减少胆固醇的吸收。

2. 晚餐吃饱或只吃粗粮,会增加肠胃负担

适当食用粗粮、杂粮有助于补充各类维生素、矿物质、抗性淀粉和膳食纤维,可促进肠胃蠕动、维护肠道菌群平衡。但粗粮食用过多不利于消化,可与细粮按1:1或1:2搭配食用。

3. 无辛辣重口味食物

辛辣重口的食物不是不能吃,而是不适合晚上吃。因为辣椒素等容易对消化道产生灼烧感,刺激神经兴奋,还容易引起腹泻。如果晚饭时大量食用可能导致入睡困难,降低睡眠质量。

4. 无高酒精、碳水饮料

不少人认为喝酒有助于睡眠,但实际上是酒精麻痹了神经中枢,强行让人反应迟钝、昏沉易睡着了。入睡后,酒精仍然会对肠胃、肝肾和呼吸系统都带来有害刺激,得不偿失。

而晚饭时若饮用高碳水化合物的饮料,可能让大量葡萄糖在体内积蓄,被肝脏转化为脂肪储存起来,更容易引发肥胖。

预防等于治疗 养生等于长寿

