

三伏天,中医养生有哪些打开方式

是时三伏天,天气热如汤。

三伏,通常指一年中最热的时期,有气温高、气压低、湿度大、风速小的特点,分为初伏、中伏和末伏,处于夏日节气小暑与处暑之间。

今年7月15日入伏,将持续40天。这段时间,作为人体阳气最为旺盛、新陈代谢加快的时期,也被中医视为“添阳”的黄金时期。通过合理的饮食、生活习惯和适当的医疗保健措施,可以增强体质,预防疾病。在三伏天我们应当如何调养饮食?又有哪些养生误区,如何做到科学养生?近日,记者先后走进宁夏中西医结合医院和银川市国龙骨科医院,解锁三伏天中医养生的打开方式。



配制好的三伏贴中草药。

三伏天吃什么、怎么吃

本报记者 杨嘉琪 付 杨

近期,“三伏天有‘五吃五不吃’”“三伏天要多吃的9种养生食品合集”“收藏!6种解暑祛湿茶教程”等词条在网络上兴起,不少年轻人也开始喝起绿豆汤,吃起了清热解暑的养生食品。让记者不禁有了“三伏天是什么天?”“三伏天吃的又有什么不一样?”的疑问。

三伏天究竟该怎么吃,如何保持膳食营养均衡?近日,记者采访了宁夏中西医结合医院治未病科副主任杨旭霞、骨伤科主治医师张涛以及银川市国龙骨科医院中医骨伤科医师王朝星,进行了一场健康问答。

记者:我们常说的三伏天指什么?

杨旭霞:三伏就是指初伏、中伏、末伏,是一年中最炎热的时期,我们常说“热在三伏”,“伏”也作“长夏”,表示阴气受阳气所迫,潜伏于地下的意思,今年的三伏是从7月15日到8月23日,在这个时候,我们应当注意养护阳气。

记者:三伏期间,人们的饮食习惯应该如何调整,才能更好地适应?

杨旭霞:饮食上还是要清淡饮食,避免吃一些肥甘厚腻的、生冷的,因为春夏养阳,吃一些凉的、冰的,会伤人的阳气。同时应当补充足够的水分,来达到清热解暑的目的。

王朝星:三伏天时饮食上不能过度贪凉,比如说冰镇西瓜,从冰箱里取出来的一些东西不要立马进行饮食,要放置常温后饮食。谷类食物作为膳食主体,富含碳水化合物,是人体能量的主要来源。建议在三伏日期间,可增加对全谷物的摄入,比如糙米、燕麦、小米等。

记者:为什么特别强调忌寒凉?

王朝星:三伏天,也是人体阳气最旺的时

候,此时吃寒凉的食物会降低身体阳气,可能会损害机体的脾胃功能,身体机能较差的人,吃多了冰冷食物可能会导致脾胃受凉引起腹泻。

记者:谷类食物在三伏天的重要性体现在哪里?

王朝星:三伏天是一年中最热的时候,高温环境导致人体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质,容易出现缺钠、缺钾、缺镁等问题。为了适应这种环境,合理搭配饮食显得尤为重要。谷类食物作为主食,提供了必要的碳水化合物,为身体提供了稳定的能量来源。同时,搭配富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等,可以确保身体在高温环境下依然能够保持良好的状态,避免因高温导致体力和营养下降。

记者:还有哪些饮食建议可以分享?

王朝星:健康的饮食应当根据每个人的体质来制定。湿热体质者应避免食用过多温热食物,可以食用绿豆汤、酸梅汤、茯苓薏米粥等清热降火的饮品。而阳虚体质者进补也需适可而止,不要大补。在适当锻炼的同时清淡饮食,避免辛辣,多食苦瓜、冬瓜等清温止火的食物,摄入均衡的营养餐。

记者:中暑以后从饮食上该怎么吃?

张涛:中暑以后,需要大量去补液。从药物来说,有一种常见的药叫藿香正气水,当出现头晕恶心、食欲不振、腹泻等症状后可以喝一些藿香正气水来缓解。对于出汗较多的情况,可以适当喝点淡盐水,补充电解质,防止因为电解质的流失造成全身乏力、恶心等症状。



督灸集合了督脉、生姜、艾灸的三重作用。本版图片均本报记者 杨嘉琪 付杨 摄

三伏天和“火”较上劲

本报记者 杨嘉琪 付 杨

在一年当中最热的三伏天,记者发现,不少养生达人却和“火”较上了劲。

把四五厘米厚的姜末铺在患者后背中线上,再放几条40厘米长、直径大约3厘米的艾条。“啪”的一声,护士拿着火焰枪,顺着艾条烧制,烟雾随即冒起来。7月17日,入伏第三天,记者在宁夏中西医结合医院督灸室看到,几位患者趴在病床上,接受督灸治疗。

“姜和艾条都属于热性,夏天这么热,为什么还要热上加热?”记者询问宁夏中西医结合医院治未病科护士长杨芳。

“越是三伏天,做这种督灸效果越好。通过在督脉上艾灸,借助它总督阳气的作用,激发出人体自身的阳气,再把这种温热,通过经络系统传递到全身,能够恢复人体的自愈力,对一些患有颈椎疾病、慢性虚劳性疾及气血不足、气血瘀滞病症的患者有缓解和改善的效果。”杨芳解释。

患者田丽娟已经是第五次来进行督灸治

疗:“很舒服!整个身体都变得暖暖的,不仅怕冷的情况有所改善,连睡眠也好很多。”

不只督灸热灸气腾腾,火龙罐室也是热火朝天。由玄石加紫砂混合烧制而成的火龙罐里,填满艾片,点燃后中心温度能达到600度以上。针对不同患者的需求,护士拿着火龙罐,运用点、震、扣、碾等十种手法进行治疗,以起到温经散寒、活血化瘀、调和气血等作用。

“这是我们医院的特色,引进了火龙罐这种集艾灸、刮痧、推拿、点穴、熨烫于一体的中医特种工具。”杨芳告诉记者,尤其是在三伏天,借助火龙罐治疗,对于患者的肩颈疼痛、腹泻腹胀等一些妇科疾病、产后疾病,都有很好的疗效。



(网络图片)

“冬病夏治”三伏贴

本报记者 杨嘉琪 付 杨

“敷贴贴3到4个小时就可以拿掉,一定不要吃辛辣刺激的食物。”7月15日上午,入伏首日,记者在宁夏中西医结合医院二楼康复大厅,看到等候敷贴三伏贴的患者已经排起长龙。针对患者情况的不同,在“脾胃病专区”“心病、高血压、糖尿病专区”“呼吸疾病专区”,医生会在药贴上抹上不同的配制中药膏,再敷贴于患者的不同穴位上。该院治未病科主任医师桑志强告诉记者,为了保证药效,药物都是早上现配的,三伏贴一般3到5年是一个疗程,敷贴的周期越久,效果也会越明显。

三伏贴是什么?为什么需要在三伏天敷贴三伏贴?

宁夏中西医结合医院治未病科副主任杨旭霞告诉记者,三伏贴是一

种传统的中医治疗法,根据中医“冬病夏治”理论,对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病,在夏季进行治疗,趁着三伏天阳气最旺盛的时候,在一些特定的穴位贴上特定的药,能够起到防病治病、预防保健的作用,也就是我们中医的治未病的思想,适宜于虚寒类疾病、湿寒类疾病、免疫力低下、慢性呼吸道疾病、慢性骨关节炎、亚健康等多种人群,通过温补作用,可以促进气血运行,增加人体的活力和精力。

严勇作为一名连续敷贴三伏贴3年的过敏性鼻炎患者,专程赶来,敷上今年的第一贴。他说:“我的鼻炎也算是老毛病了,但通过这几年的锻炼,再配合贴三伏贴,症状有了明显改善,之前过敏的时间得持续1个多

月,现在只有10天左右,连续地打喷嚏、鼻塞这类情况也减轻了很多。”

作为一种中医治疗方式,三伏贴在近年来为更多人所知晓,成为更多人三伏天的养生方式之一。据宁夏中西医结合医院心血管内科副主任徐烨华介绍,对于心血管病人来说,三伏贴有活血化瘀、补气益肺的功效,配合基础治疗药物,可以减少一些疾病发作的次数。

宁夏中西医结合医院骨伤科主治医师张涛说,骨科常见的一些类风湿性关节炎等疾病,通过持续敷贴三伏贴也能起到一些温经通络、散寒止痛的效果。但是,三伏贴同样有禁忌人群,敷贴三伏贴也当谨遵医嘱,牢记注意事项,根据个人差异进行适当调整。

这些年轻人选择中药代茶饮过盛夏

本报记者 杨嘉琪 付 杨

“推荐中药代茶饮,养生还养颜!”近日,记者微信朋友圈里,不少年轻朋友打卡新饮品:中药代茶饮。啥是中药代茶饮?

7月17日,记者来到宁夏中西医结合医院,看到一楼大厅摆放着几盏不同颜色的茶水,供患者和家属免费品尝。仔细看,有酸梅汤、四季养生茶、净面美颜茶、二冬二母茶等等。

“这是我们结合传统中医理念与现代生活节奏的创新饮品,每一种都根据中医理论精心调配,旨在满足不同体质人群的健康需求。”宁夏中西医结合医院治未病科副主任杨旭霞告诉记者,中药代茶饮是指用中草药与茶叶配用,或以中草药(单味或复方)代茶冲泡、煎煮,然后像茶一样饮用。例如通过乌梅、山楂、陈皮、甘草调配的酸梅汤可以生津止渴、健脾开胃;由茯苓、山楂、荷叶、陈皮、玫瑰



不同功效的中药代茶饮。

花调配的荷叶祛湿茶则可以健脾利湿、化痰化浊;由酸枣仁、龙眼肉、合欢花、百合、菊花调配的失眠茶则有宁心安神、清肝明目的功效。正确饮用中药代茶饮,可以借助药物的四气

五味以纠正身体的寒、热之偏,强身健体。

令杨旭霞没想到的是,前来购买中药代茶饮的消费者中,年轻人占据了相当大的比例。20岁出头的马佳轩就是购买中药代茶饮的常客。在医生的指导下,她尝试了酸梅汤、失眠茶等代茶饮,每天冲泡一包。“中药代茶饮养生又便捷,之前存在的食欲不振、睡眠等问题有所缓解,我要坚持喝下去。”马佳轩告诉记者。

“中药代茶饮之所以成为年轻人的饮品选择,一方面是这种随冲随饮能够适应年轻人快节奏的生活方式,让养生更便捷,另一方面也让一些作息不规律、体质容易出现偏颇,但还没有发展到因症状困扰需要看病程度的亚健康人群,可以通过中药代茶饮来改善体质,避免走到需要治病的阶段,真正体现出‘治未病’。”杨旭霞说。

破除三伏天养生误区

本报记者 陈 瑶 杨嘉琪 实习生 周泽莹 李果阳

“三伏天是减肥的‘黄金期’,我要利用这段时间好好蜕变!”

“三伏天,多喝水给你炖的羊肉汤好好滋补滋补。”

“这么热,绿豆汤、冰镇西瓜,我要无限量吃到爽!”

当一年中最热的时段来临,你会“猫”在家里避暑还是以热制热?

近日,记者发现网络上盛传一些三伏天养生打卡小妙招,“晒背”“喝羊汤”“大量运动”等等,通过各种方法增强体质预防疾病固然好,但“反

向养生”不可行!

7月18日,记者走进银川市国龙骨科医院,对于一些常见的三伏天养生误区,与该院中医骨伤科医师王朝星进行了一场健康问答。

误区一:三伏天是减肥的“黄金期”,适合大量运动

王朝星表示,不可行!三伏天由于温度升高,人体新陈代谢速度会加快,脂肪热量确实会消耗得比平常多,但实际上过度锻炼会损伤和消耗人体的阳气,甚至引发心脏病、脑梗等突发疾病。正确的打开方式应当是将高强度的运动替换成舒缓的低强度运动,如太极拳、散步、瑜伽、八段锦等等。同时要避免高温时段锻炼,微微出汗的状态最为适宜。

误区二:三伏天“只需防暑,无须防寒”

王朝星解答,夏季人们往往只关注防暑,却忽视了防寒,实际上长时间待在空调房中或大量食用冷饮会让我们的体内沉积过多的寒凉、寒湿,导致我们自身免疫力下降引起感冒发烧等问题。在三伏天需注意,长时间暴露于炎热环境或进行

运动后,不要马上进入内外温差大的环境,可将室内温度调制到与室外温差不过2摄氏度,避免喝冰镇饮料,等待食物或饮品达到常温后再食用。

误区三:三伏天可以喝羊汤进补,应多饮绿豆汤

王朝星表示,很多人认为应该多吃温热食物,大量食用姜或喝羊汤等,但实际上对于湿热体质或体内阴虚有热的人来说,这种做法可能导致上火,滋补过度,反倒点燃了体内的熊熊虚火。同时,对于体寒体质的人来说,大量食用绿豆汤易引发胃寒脾虚等症。

误区四:不分时间晒背

王朝星认为,晒背养生有很多好处,春夏是内阳易虚的季节,也是扶阳的重要时节,晒太阳就是最方便的一种方式。但是晒背要讲究时间,避免11点至15点这个时段,避免因紫外线过强晒伤皮肤或导致头晕目眩。另外,并不是所有人都适合晒背,高血压、冠心病、脑梗等人群不适合晒背,大家需要根据个人体质选择,也要注意晒背环境和时长。