

盛夏酷暑别忽视了养阳

■本报记者 魏濛

风动荷生香,但惜夏日长。在夏天的几个月里,天地之气相交,阴阳相交,天之气下降,大地之气上升,是阳盛的时候。很多人也就会问了,明明夏天天气最重,为什么还要在夏天养阳气?

中医自古就有“春夏养阳,秋冬养阴”的说法。那么,怎样算“伤阳”?又如何养阳呢?市中医院肺病科主任王金成,从中医辨证的角度讲解了夏季养阳的重要性,介绍了养阳的方法。

养阳为何在夏季

夏天应该是阳盛的时候。中医有句话叫“阳逢阳旺,阴逢阴盛”。为什么这个时候还要养阳,这样不是“火上浇油”?

王金成说,何谓阳气?阳气就是太阳之气,一天中最热的时候是正午,一年之中阳气最旺的时候是夏天,万事万物的成长离不开太阳,人体阳气足,抵抗力强,正可抵邪,生病的概率就少,这就是同样是感冒多发期,有人安然无恙,有人不幸中招,阳气弱的人很容易招致邪气的侵入。很多人在不经意间把阳气给损耗了,对健康极为不利,炎炎夏日,恰是养阳气的黄金季。

“春夏养阳,秋冬养阴”“春时阳生,夏时阳盛”,语出《黄帝内经》。春夏是阳长阴消的阶段,夏季养阳是顺应阳长的趋势养阳,效果比其他时候要好。”王金成介绍说,事实上,在夏天,人体容易出汗。“阳加于阴谓之汗。”出汗离不开阴阳,人之所以会出汗,是因为阳在身后,把阴推出体外,所以多汗的话,刚开始不仅伤阴,还伤阳。有时候人出汗后会觉得累,其实是阳伤的一种表现。

另外,天气热的时候,人的本能反应是寻求降温,但如果温度下降太多,也会伤害阳气。例如,如果空调设定的温度太低,很容易伤害阳气,长时间后会导致一些“空调疾病”。再比如,吃的食物或喝的水和饮料太凉,喝冰镇啤酒不过瘾,还要再加冰块,也会伤到阳气。

王金成说,我们今天说的这个“养阳”实际上还蕴含了一种中医的预防思想,意思是在夏天温阳补阳其实是借助天时,正好这个时候补阳,比冬天补的效果好,贴三伏贴、冬病夏治就是这个道理。不要等到冬天冷了,阳虚加重时才想起来补,平时就要多加注意,甚至到了炎热的夏天也要注意预防,提前温阳补阳。王金成建议生活中有这些情况的,夏季别忽视了养阳、补阳。

阳气不足。怕冷,手脚冰凉,消化不良,精神萎靡,舌质苍白肥胖,或有齿痕,脉弱。

心阳不足。胸冷心冷,有点累就会心慌气短,情绪低落,不爱笑。

肝阳不足。抑郁,没有生机,不积极,没有动力,犹豫不决。



脾阳不足。少吃,腹胀,胃寒,经常腹泻,消化不良,感觉压力大,爱思考,容易抑郁。

肺阳不足。容易感冒,哮喘,咳嗽,特别是顽固性咳嗽,哮喘长期治不好,爱哭,消极,没有勇气做事。

肾阳不足。没精神,肤色黑,冷漠,手脚冰凉,腰以下发冷,小便过多,特别是夜尿,记忆力减退,喜欢半途而废。

功能下降,身体抵抗力变弱,这时开空调、睡地板都会使寒邪更容易进入体内,极易使身体遭受风寒,损伤阳气,因此不要一味追求凉快。

长期熬夜。人体阳气最旺的时候是晚上11点到凌晨3点,如果这个阶段还没有入睡,会影响体内阳气的升发,同时也会影响肝脏健康。

过汗伤暑。夏天暑湿为患,气温过高,长期在外面重体力劳动容易大量出汗,过度出汗易损伤阳气,使得阳气随汗液蒸发而脱失。正值夏日,无论哪个年龄段的人群都不建议大汗淋漓或过度运动。

冒雨涉水。夏天人们经常经历雨水天气,如果不能很好地防护躲避,硬冒雨涉水前行并滞留时间过长,很容易使得寒湿之气进入人体,损伤阳气。

过劳伤阳。《素问·生气通天论》中指出,“阳气者,烦劳则张”。过度的体力、脑力劳动等都会耗气伤阳,造成肢体倦怠、精神不振、表情淡漠、不思饮食、频频欲睡等。

伤阳行为要避开

民间讲,“小暑大暑,上蒸下煮”。滚滚热浪席卷而来,温热一日叠加,万物繁盛亦躁动。随着气温越来越高,人也是越来越累了,早上昏昏欲睡,中午吃饭没胃口,晚上睡觉不踏实,干什么都没劲。为了提神醒脑,消暑许多人开始不加节制吹空调,吃冷饮,却不知这些行为是伤阳的大忌。

阳气有多重要?王金成介绍说,人身体的阳气和天上的太阳一样不可或缺,若阳气缺了,寿命会被影响。而一年中,夏季是养阳的好时候,但是很多人却在不经意间“伤阳”,做一些耗阳气的事。

大量吃冷食。夏季炎热,很多人大量吃冷食来解热,这种做法是不对的。夏季人体的阳气呈向外扩散的趋势,体内阳气比起其他时期相对不足。这时,如果摄入过多的生冷食物,会对人的阳气造成比较严重的伤害。此外,过多的生冷食物使体内聚集了过多的寒气,容易导致秋冬季得病。

休息时太贪凉。夏季很多人整夜开着空调睡觉,还有人觉得在床上太热,在地上铺凉席睡……这些做法不可取。夏季人体毛孔张大,人在熟睡时全身基础代谢减慢,体温调节

养阳方法要牢记

夏季阳气升发旺盛,人体也要顺应自然界阳气的升发之性而舒展宣畅,吸收清新空气和补充能量。怎样在夏日里助阳、养阳气?王金成结合中医理论和临床经验,介绍了简单易学的方法,但他特别提醒,阳气足百病消,夏日养阳,给力的助阳方法牢记在心还要坚持做!

避免久坐适量运动。久坐、缺少运动伤阳气,过度运动伤阳气,所以每天适量的运动对健康最为有益,根据个人的身体状况、年龄特点,选择适合自己的运动方式,循序渐进,对养阳很重要。

防疫指南

防控疫情别大意 使用空调勤换气

分体式空调使用前,打开门窗通风20分钟—30分钟。
每运行2小时—3小时,通风换气20分钟—30分钟。
室内温度调节,建议不低于26摄氏度。
如能满足室内温度调节需求,空调运行时门窗不要完全关闭。 山西日报新媒体

接种疫苗 主动防疫

接种疫苗后出现以下情况怎么办

头疼、恶心 从临床试验和不良反应监测结果看,绝大多数全身性反应均属一般反应,不需特殊处理,如病情加重,及时就医诊治。

第一针过敏 如果接种第一剂次疫苗出现严重过敏反应,且不能排除是疫苗引起的,不建议接种第二剂次。 山西日报新媒体

资讯

运城市普通外科 专业质量控制部成立

我市第二届肝胆胰脾外科 疾病论坛同时举办

本报讯(记者 郑菲)近日,我市举办普通外科专业质量控制部成立大会暨运城市第二届肝胆胰脾外科疾病论坛。

大会为普通外科专业质量控制部挂靠单位——运城市中心医院授牌,并为普通外科专业质量控制部委员代表颁发证书。随后,省内外专家分别就《2021ASCO看中晚期肝癌系统治疗排兵布阵》《腹腔镜肝切除的基础操作》《重症胰腺炎局部并发症微创处理》等进行了详细讲解,相关专家还结合《2020原发性肝癌诊疗指南(CSCO)》分享了各自在临床工作中的经验。

市普通外科专业质量控制部负责人表示,普通外科专业医疗质量控制的正式挂牌成立,必将有力推动全市普通外科专业发展迈上新台阶,有效提升普通外科医务工作者的技术水平,质控部将不懈努力,为全市卫生健康事业高质量发展提供保障。

临猗县总工会慰问 疫苗接种医务人员

本报讯(记者 乔植 通讯员 朱宣霖)近期以来,医疗战线广大医务人员为全力构建免疫屏障、有效阻断新冠病毒传播,夜以继日、加班加点为群众接种新冠疫苗。为进一步体现工会组织的关心和关爱,切实将“我为群众办实事”实践活动落到实处,近日,临猗县总工会深入县医疗集团看望慰问部分奋战在抗疫一线的医务人员,并为他们送去了洗衣液、矿泉水、毛巾、茶叶、图书、安全防护反光背心等八种价值两万余元的慰问品,同时也送去了县委、县政府及县总工会的温暖。

在县医疗集团,县总工会工作人员一行实地查看信息登记、接种疫苗、留观等各个环节,仔细询问接种人数和现场安全保障措施工作开展情况,嘱咐大家要特别注意自己的身体,耐心细致地做好各项工作,进一步提高疫苗接种效率。同时,要毫不放松地抓好常态化疫情防控工作,不断巩固和拓展疫情防控成果,为推动该县高质量发展提供坚强保障。

五四一总医院开展 “健康行,我们在路上” 主题宣教活动

本报讯(记者 李宏伟)为深入开展“我为群众办实事”实践活动,贯彻五四一总医院“以病人为中心”的服务理念,为群众提供更方便、有效的基础医疗服务,该院肾风湿科和肿瘤科呼吸泌尿病区于近日联合开展“健康行,我们在路上”主题宣教活动。

活动中,该院肾风湿科的医务人员为患者详细讲解了关节炎患者的饮食原则、低蛋白饮食的具体要求和烹饪技巧,让患者懂得了肾科饮食的重要性,以及在保证机体足够热量的情况下如何合理控制蛋白质的摄入量。同时,该院肿瘤科呼吸泌尿病区医务人员向现场的群众普及健康养生、预防肿瘤的理念与知识,对肿瘤防治相关健康知识进行集中宣讲。

此次活动,普及了群众健康教育知识,强化了患者日常防护意识,增长了群众对养生的理解,增强了大家在日常生活中的健康生活观念。

健康小贴士

冷热交替太伤身

消化不良 一冷一热,很容易造成胃部消化不良。比如,吃火锅喝冷饮会刺激胃部血管收缩,减缓胃肠蠕动,使消化液减少分泌;温度下降,消化酶活性也会下降。

腹泻 吃完热的食物再吃凉的,胃肠道受寒冷刺激后蠕动会加快,进食的食物来不及消化吸收。此外,一吃凉的就拉肚子,要考虑是否为肠易激综合征导致的。

胃肠炎 冷热交替强烈刺激胃部,容易造成胃痉挛或胃痛,久而久之可能诱发胃炎或肠炎。

心脑血管疾病 心血管不好的人更怕冷热交替刺激,包括高血压、冠心病,血管自我调节能力相对较差。吃热食后的“骤冷”导致血管收缩,可能会诱发心绞痛、心肌梗等。

头痛 大脑对温度相当敏感,当血流量增加、血管扩张时,可向脑内输入温暖血液,为大脑保温。而血流的突然变化必然会产生压力,导致头痛。 王韦



7月20日,闻喜县体育馆新冠疫苗方舱接种点共产党员先锋队的医务人员,有序地组织群众接种疫苗。

闻喜县在推进新冠疫苗接种记录查验及全民接种新冠疫苗工作中,在全县每一个接种点,都设立了共产党员先锋岗,由党员医务人员挂帅,充分发挥共产党员的先锋模范作用。该县向全县广大居民发布了《关于全面开展新冠疫苗接种记录查验及全民接种新冠疫苗的公告》,在全县范围内全面实行新冠疫苗接种记录查验及全民接种新冠疫苗宣传,加快推进全县接种工作。 特约摄影 温徐旺 摄

护肤三法宝:清洁、保湿、防晒

——专访运城市中医医院皮肤科主任范瑞娟
■本报记者 张军娜 王亚坤 赵腾

骄阳似火的盛夏,你是否感觉到肌肤开始变黑、干燥、粗糙,稍有不慎就会晒伤,夏季该如何护肤呢?记者就健康护肤采访了运城市中医医院皮肤科主任、主任医师范瑞娟。

问:生活中爱美的人一般都比较注重皮肤健康,那什么样的皮肤才是健康的状态?

答:正常的肤色应该是颜色均匀、白里透红的;水分是充足的,水油分泌均衡;肤质细腻而有光泽,光滑而有弹性;皱纹与年龄是相当的,对外界的刺激反应正常,没有皮肤病。

问:日常生活中,应该怎么样护肤才能达到一个健康的皮肤状态?

答:日常生活中,做好清洁、保湿和防晒就可以使皮肤达到一个健康的状态。

问:那清洁不就是把脸洗干净吗?

答:这个也不能单纯洗干净就可以,日常洗脸应该是适度清洁就可以,不要过度去揉搓。一天就用清水洗一次到两次就可以了。过度清洁以后脸部容易出现皮肤发红、脱屑、干燥、紧绷等一些不适的感觉。日常的清洁主要是根据不同的肤质去清洁。比如说,如果是干性的皮肤的话,就用清水洗就可以了。

保湿是关键。如果是油性的皮肤,可以用一些碱性的洁面产品或者是硫磺皂等清洗,对于敏感性的皮肤,就应该用清水或者是温而偏凉的水,或者是矿泉水,轻轻地擦洗就可以。

问:保湿是每个人都需要吗?

答:每个人都需要保湿,但是要根据不同的肤质、不同的季节、气候来选择不同的保湿剂。像干性皮肤,就可以选一些厚重的、油包水的剂型来保湿;油性的皮肤,就选一些清爽的、水包油的剂型来护肤;混合型的皮肤,就分区来保湿。

问:中医有什么样的保湿方法呢?

答:我们在临床上有一些调配的方法,比如说干性皮肤可以用一些甘草油、蛋黄油,或者用甘草油和蛋黄油再加一点水给它保湿就可以了。如果是油性皮肤可以用一些金银花、菊花、

黄柏、地榆等药煎水湿敷就可以了。

问:大家都知道夏季皮肤防晒非常重要,您有没有一些好的建议跟大家分享一下?

答:在炎炎的夏日,防晒是比较重要的。比如说一些人可以戴个帽子,戴个眼镜,然后打一个遮阳伞,或者是穿个防晒服……还有一个更重要的就是涂防晒霜,一般的防晒从这些方面入手就可以。

问:您建议大家怎么样选择防晒产品呢?

答:这个防晒产品有硬防晒和软防晒之分,硬防晒就是指的物理的遮挡,也就是我们刚才所说的使用遮阳帽、遮阳伞、遮阳袖、防晒衣等,这些就算是硬防晒。

问:那软防晒都包括些什么?怎么选择这些产品呢?

答:软防晒主要是涂抹在(皮肤)外面的,也

就是人们日常生活中在超市里买的一些防晒产品。软防晒主要分为物理防晒和化学防晒。物理防晒主要是通过这个防晒霜折射或者是反射或者是散射(紫外线),而达到一种防晒的目的。化学防晒主要是指防晒霜吸收了有害的紫外线以后,而达到一个防晒的目的。

问:夏季要是晒伤了以后怎么处理?咱们中医在这方面有什么优势呢?

答:在日常生活中碰见这样的病人,每年夏天都比较多。如果是轻度的晒伤,比如说它只是红斑、灼热、痒痒等情况我们一般是通过冷湿敷或者是冷疗,还有外涂的药剂就可以治疗。如果出现比较严重的状况,有红肿的、灼热的、紧绷的,甚至出现了丘疹、水泡甚至有脓包,这个时候就需要综合治疗。比如用中医的湿敷、冷疗、面膜等,还有中药的口服,这样才能达到一个综合的治疗效果,才能把这个病完全治愈。



(扫一扫,了解详情)