

40天趁热打『贴』

抓住三伏冬病夏治黄金期

三伏天即将来临。今年的三伏从7月15日开始,至8月24日结束,长达40天的高温超长待机,一年中最闷热潮湿的日子要来了。俗话说“烈日三伏天,冬病夏治忙”,三伏天是一年中阳气最旺盛的季节,也是“冬病夏治”治疗的黄金时间。如何把握40天“黄金期”好好养生呢?近日,现代快报“名医天团”特别邀请江苏省中西医结合医院康复中心副主任、主任中医师邵清华做客健康演播厅,跟大家聊一聊三伏天养生。

现代快报/现代+记者
梅书华/文
郑芮/摄



邵清华(右)做客现代快报“名医天团”演播厅

并非人人适合冬病夏治,这种“虚”不行

冬病夏治特色疗法就是利用三伏至热、阳气最盛之时,通过“三伏贴”等方式,振奋阳气、调理气血、疏通经络,提高机体免疫力及抗病能力,从而调治多种冬天易发作或加重的疾病。

邵清华介绍,冬病夏治的适应证非常广泛,最常见的首先是呼吸系统疾病,如反复感冒、慢性咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎等。其次就是消化系统的疾病,比如消化不良、慢性腹泻等。此外,特别怕冷、月经不调的女性,或者是亚健康状态的人群,也可以试一试冬病夏治。邵清华提醒,虽然冬病夏治的范围非常广泛,但不是所有人都适合,需要经过医生辨证,虚寒体质更适合冬病夏治。

“怕冷、手脚发凉、遇到寒气时关节疼痛、吹了凉风就会咳嗽,这些都是虚寒的表现。”邵清华告诉记者,“虚”与“寒”是两种性质,不是所有“虚”都适合冬病夏治。有的人虽然虚,却是阴虚火旺的体质,比如一些糖尿病患者,舌红苔少、脉象细数,而且有午后潮热的表现,这就是虚热体质,并不适合冬病夏治。

“除了虚热体质人群,这几种情况也不适合冬病夏治。”邵清华介绍,患有感染性疾病,正处于发热期就不适合冬病夏治,孕妇、哺乳期的女性也要慎重对待冬病夏治。此外,严重的皮肤病患者,以及一些严重糖尿病、恶性肿瘤、血液病这类身体过于虚弱的患者,也不建议进行冬病夏治。

三伏贴处潮红属“正常”,这样做避免变大水疱

有患者表示,自己使用三伏贴后,贴敷处的皮肤会出现瘙痒、潮红,这是怎么回事?

邵清华说,三伏贴是中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生一定的刺激,从而达到补阳的作用。患者使用三伏贴后皮肤出现反应是药物起效的正常现象,“这一反应,与使用的中药有一定关系。”邵清华介绍,比如治疗呼吸系统疾病的三伏贴,会用到甘遂、延胡索、白芥子、细辛等药材,这些药材的药效都很好,但是具有一定的刺激性,把这些药材打成粉末,加入凡士林、姜汁,也会增加其刺激性。中药直接接触皮肤,有的患者皮肤敏感,便会造成一定反应。

有的患者敷贴处的皮肤出现了大水

疱,这属于反应过大。邵清华表示,为避免这种情况的发生,一定要把控好敷贴持续的时间,之后更要做好护理。“小朋友一般贴半小时到两小时即可,成人可以贴4个小时。患者可根据贴药后的感觉程度,及时调整敷贴时间,如感觉灼热或者发痒,2个小时便可以揭下来。但如果贴后,自己感觉灼热严重或者发痒难忍,要立即取下。”她提醒,贴敷后应该避免冷饮、冰冻之物,还要避免长时间处于温度过低的空调房间。治疗当日间隔4—6小时再洗浴,温水冲淋,且要避免熬夜伤阳。此外,千万不要用手抓挠,不要穿材质偏硬的衣服,避免磨损皮肤。“做好这几点,大多数人的这种皮肤反应会自行消退。”

三伏天养生,适当吃“苦”更健康

三伏天该如何养生呢?邵清华介绍,气温升高会导致水分和电解质的流失,许多人胃口不好,需要吃一些清淡易消化的食物,比如蔬菜、酸甜可口的水果,也可以试试“乌梅汤”,增加食欲。从中医的角度看,夏五行属火,夏与心气相通,心与苦对应,应该多吃一些苦味的东西,比如苦瓜、苦菜、莲子、苦菊,还有甘蓝、莴苣等,按照这些原则饮食,不仅养生,还可以保持好身材。

三伏天虽然闷热,运动也不能落下,但要注意防暑降温。邵清华建议大家可以选择在室内进行运动,比如游泳、打羽毛球、打篮球等。需要注意的是,在进行

剧烈运动后,有的人喜欢猛喝冰水,这样会过度刺激胃黏膜,引起胃肠道急剧收缩,造成急性胃痉挛。她表示,运动后补充电解质水即可,电解质水包括盐汽水、运动功能饮料等。

在三伏天,还有不少习俗和习惯,其实也是一种养生。徐州有着过伏羊节的习俗,三伏天吃羊肉,可以培补元气,起到养阳的作用。邵清华提醒,虚寒体质人群可以适当食用这类食物,但也要适度。还有人习惯在三伏天晒背,要注意避免晒伤。“其实吃羊肉和晒背都是一种冬病夏治理念的体现,主要是助阳气生发,增强体质,让患者在冬天减少病症的发作。”

延伸阅读

面瘫、颈椎病、湿气重……夏季警惕这些问题

三伏天温度高,许多人警惕中暑,却忽视了过于贪凉带来的问题。近日,邵清华的门诊上遇到不少“面瘫”患者,其中一个孩子只有9岁。齐齐(化名)来就诊时脸部右侧口眼歪斜,而且眼睑闭合不全,经过询问,原来他在外面玩耍出了一身汗,回家后就冲到风扇前吹风,同时吃了一根冰棍,第二天就发生了面瘫。邵清华提醒,除了夏季,人体免疫力低下时受到冷风刺激也容易发生面瘫。

夏季颈椎病发病率增高,也与空调有很大的关系。陈先生的办公位置正对着空调的出风口,入夏后,他的后背和脖子长时间直吹冷风,导致颈椎病的发作。邵清华介绍,随着生活方式的改变,现代人用电脑和手机的时间增加,加上姿势不良,导致颈椎病年轻化。空调吹出的冷风属于中医所讲的外邪中的寒邪和风邪,不仅会造成肌肉紧张,也极易导致疼痛。她提醒,除了年轻人,老年人吹空调也要格外注意,在卧室睡觉避免冷风直吹,或者将客厅的空调打开,让环境降温,一样可以起到消暑的作用。

“最近还有不少人就诊时,反映自己头晕严重,感觉像头上蒙了一块布,很不清爽,其实这是大家常说的湿气重的表现。”邵清华介绍,南方环境湿润,夏季多雨,更加潮湿,此外,大多南方人爱吃甜食,甜食有助湿的作用,此时湿气重的患者便会增多。她提醒,除了头重如裹,湿气重还会有消化不良、周身困重、关节酸痛、大便黏腻等表现。

