

“三伏天”来了！ 中医教你“冬病夏治”

时值大暑节气，酷热的“三伏天”已经到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局日前举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10

天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，瘢痕体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉，据不完全统计，超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示，患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？

张洪春说，夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥；南方

常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火，主心，心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免

剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位三分钟，可帮助散热、防止头晕。
(来源：新华网)

暑期安全小贴士

1 防溺水

暑假正值汛期，严禁到沟、河、池塘等处玩耍游泳，严防发生溺水死亡等意外事故。

2 防电、防雷击

雷雨天气，不要在大树下避雨，不要躺在地面上，不要靠近高压电线、路灯、广告牌等。

3 防烫伤，不玩火

注意热水、热饭要冷却至安全温度才能让孩子触摸。不玩火，记住火警电话119。

