

三伏天 冬病夏治的好时机



三伏天，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。入伏后，全国多地将会进入持续高温模式。呼和浩特市蒙医院治未病中心主任、副主任医师朱晓表示，三伏天是冬病夏治的好时机。

伤害。

夏天更需要“热”养生

三伏天是一年中气温最高、最闷热的日子，许多市民都想在炎热的三伏天里吃点凉拌菜，来块冰西瓜，喝点冰镇饮料，空调吹一天……想想都觉得惬意。但是你知道吗？其实夏天“热”着过才养生。

“热”养生是通过调整饮食及生活方式，避免寒凉入侵身体。人的体内如果有湿气，身上的问题就会慢慢显现，同时也会损伤阳气。中医讲养生要顺应时节，夏天就得出汗，就得“热”养生，采取以热制热的方法起到“散”“泄”的目的，加速体内邪气湿寒、污浊之物的外排。

“热”养生包含食疗、运动、饮食、作息。食疗，根据“热”养生态度，现代人应该少吃或不吃寒凉食物，体内湿气严重更应该避免进食任何寒凉食物；运动，“热”养生强调通过每个人的个体情况，针对性进行合理的运动并保持合理的运动量。推荐大家进行八段锦、太极拳等中医传统功法锻炼，达到天人相应、生发阳气；饮食，少吃寒凉食物是三伏天养生的重要原则。夏天是阳气最盛的季节，适合多吃些温性食物。如果贪图一时痛快，大吃寒凉食物，身体的气血遇热则行，遇冷则凝，反而将散热渠道堵塞了，更容易中暑；作息，由于夏季昼长夜短，阳气旺盛，养生要顺应阳盛于外的特点，以养阳气生长，因此首先要夜卧早起。夏至以来，白天最长、夜晚最短，相比冬季而言，需要更早起床。夏季合理的就寝时间为22时至23时，起床时间为6时左右。而由于天气炎热，更易消耗，建议有条件的话要睡午觉，也就是中午小憩一会儿，有利于下午更好地工作和学习，保持精力旺盛。

此外，朱晓主任表示，中医以“正气内存，邪不可干”的论述强调重视体质的内在因素：一方面提出“饮食有节，起居有常，不妄作劳”和“精神内守，病安从来”的养生之道；另一方面要求人们“顺应天时，天人合一”，积极消除致病因素，避免或减少它对人体的侵害，就可保证不发病或虽病亦不重。

预防和减少冬季多发疾病。

冬病夏治正当时

头伏将至，近日，呼和浩特晚报记者从呼和浩特市蒙医院治未病中心获悉，到该中心预约三伏贴、三伏灸的人日益增多，尤以“一老一小”最为火爆。

7月3日，在呼和浩特市蒙医院治未病中心，刘女士带着孩子一大早来预约三伏贴。“孩子免疫力低下，还经常咳嗽，遇到冷空气、灰尘时干咳得症状会明显加重，在夜间和凌晨也会咳得比较厉害。”刘女士说。朱晓主任介绍，不少孩子有肺气虚的情况，常反复出现呼吸道感染、过敏性咳嗽、过敏性哮喘等，中医通过望闻问切四诊合参，为孩子进行冬病夏治三伏贴等治疗，能改善症状、提高免疫力。此外，伴有面色萎黄、吃饭不好的脾虚的孩子，也可以通过加用脾胃贴改善症状。

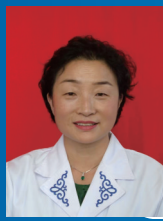
中医认为冬天人体气虚、阳气不足，像老慢支、哮喘等疾病往往在冬天诱发或加重，故称这些病为“冬病”。夏季人体气血流通旺盛，药物最容易吸收，而三伏期间是一年中阳气最旺盛的时候，此时进行贴敷治疗，最易恢复和扶助人体的阳气，加强防卫功能，提高机体的抵抗力，正是治愈旧疾的最佳时期。

当日，也有不少女性前来预约。小吴经期经常痛经，最近一两年月经量减少。去年开始，她来到该院贴三伏贴，症状得以改善。朱晓主任说，三伏贴和三伏灸深受广大女性追捧。此外，冬病夏治还包括督灸、脐灸和隔物灸，趁着这个时段艾灸，能温阳益气、健脾补肾益肺、祛风散寒、疏通经络，提高人体免疫力，增强抗病能力，

冬病夏治能治疗哪些疾病

朱晓主任表示，三伏天正是补充阳气的大好时机，一定要抓住这个机会治疗疾病和养生。三伏贴、三伏灸是根据不同患者的不同体质辨证用药的，而且不同患者贴敷、灸疗的穴位也不尽相同。

冬病夏治能治疗哪些疾病？呼吸道疾病主要有：慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等；小儿相关疾病主要有：哮喘、咳嗽变异性哮喘、反复呼吸道感染，以及消化不良、脾胃虚弱；妇科疾病主要有：痛经、盆腔炎、宫寒（不孕）等；过敏性疾病主要有：过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、过敏性结肠炎等；风湿类疾病主要有：类风湿关节炎、风湿性关节炎等；胃肠道疾病主要有：慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等；疼痛类疾病主要有：慢性腰腿疼痛、肩周炎、颈椎病等，以及亚健康人群（免疫功能低下，如人容易疲倦、吃不下、睡不好、腰酸背痛、怕冷等）。亚健康正是处于身体阴阳平衡被打破，但还没有实质性的病变，这个时候调节平衡比较省力，也不会对身体造成



医生简介：

朱晓，呼和浩特市蒙医院治未病中心主任，副主任医师。精通体质辨识调理、经络测评疏通、心理调治、营养膳食搭配、慢病防治和调理等，擅长失眠、耳鸣、鼻炎、咽炎、面瘫、各种疼痛、带状疱疹、皮炎、脾胃病、便秘、产后风、肥胖、痛风和更年期综合症等疾病的诊断和治疗。

以色列研究：孕期缺碘或增加新生儿体形过大风险

以色列巴尔齐莱医疗中心日前发布公报说，该中心研究人员领衔的一项研究发现，孕期缺碘可能会增加新生儿体形过大的风险。相关论文发表在《营养素》杂志上。

此前已有研究表明，体形较大的新生儿患高血糖、出生创伤、骨折等疾病的风险更高，在极端情况下，出生时死亡风险也会更高。同

时，胎儿体形过大也会增加母亲产后大出血的风险。

以色列研究人员对188名孕妇的碘平衡、甲状腺功能及血糖水平及她们生下的新生儿的多项身体指标进行监测。研究发现，除了母亲血液中的高血糖水平外，其体内的碘平衡对胎儿的发育和生长也有影响。

研究表明，在轻度至中度缺碘地区，孕期缺碘可能会增加新生儿体形过大的风险。研究人员解释说，碘对甲状腺中甲状腺素的产生至关重要，缺乏这种激素会导致胰岛素抵抗，胰腺会产生更多胰岛素，从而增加胎儿在子宫内生长过快的风险。

（据新华社 王卓伦）