

# 中伏遇上“解暑雨” 小心湿热缠身

最近,随着“解暑雨”的到来,我市气温明显下降。变化无常的天气常会使人感觉不适,易疲倦,稍不注意就容易患上各种疾病。人体脾胃受“湿邪”的影响最大,会有食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退的症状,还伴有精神萎靡、嗜睡、舌苔白腻或黄腻等,若长时间处于疲劳状态,且运动减少、心情不畅,还会导致脾胃功能欠佳。常言道:“冷在三九,热在中伏。”伏天不止是养生的好时节,更是一个需要避病的日子。

□呼和浩特晚报记者 安娜 刘芳

## 没精神、脾胃虚 小心湿热缠身

最近半个月来,本就是湿热体质的市民李女士时常感到四肢乏力、萎靡不振、胸闷,手心脚心常有发热感。7月31日上午,她前往呼和浩特市妇幼保健院中西医结合科就诊,经过李祥医生诊断,李女士为湿邪侵入机体导致的湿热加重。

“雨热同期,人体长时间处于这种天气之中,一热一湿,内热火旺,外湿增加,导致近期湿热缠身的患者明显增多。”李祥医生表示。那么,中医说的湿热是什么?据介绍,湿,一般是指外湿,由于气候潮湿、涉水淋雨或居室潮湿,使外来水湿入侵人体而引起;所谓热,则是一种热象。湿与热往往是同时存在的,湿热合并侵入身体,或因湿久留不除而化热,或因阳气过重体质而化热。诸多传染病也会“趁虚而入”,如腮腺炎、水痘等。当气温持续上升时,暑气就会上涌,内泛入心,体内的汗闷着无法通畅地散发出来,会让人感到四肢乏力、萎靡不振、胸闷,甚至会出现中暑症状。此外,由于中伏时期湿度大,人们还容易出现皮肤潮湿、汗疹、湿疹等皮肤问题。

## 重视养心护脾 保持心情舒畅

炎热暑湿,容易使人烦躁不安,爱犯困。中医认为,夏五行属火,心在五脏中属阳,夏与心相对应,是阳中之太阳。心者,五脏六腑之大主,精神之所舍。夏季阳气旺于外,心气旺盛,夏季养生之道,在于养心,心安则血畅,血畅就神清气爽。”李祥医生表示,因此,夏季要平心静气,使心情舒畅、气血和缓,民间常说的“心静自然凉”就是这个道理。



图片来源:IC photo

李祥医生提醒:“夏季气候炎热,出汗多,热易伤心气、汗易伤心阴,所以夏季要适当多吃一些凉润养心之品,如新鲜蔬菜瓜果,同时要避免大汗、过汗。避免过度劳累,适当减慢生活节奏,多做一些平和的事情,如听音乐、下棋、散步等,保持心情舒畅。此外,我们可常揉内关穴。该穴为心脏之保护穴,亦是全身强壮要穴,能宁心安神、宣痹解郁、调补阴阳气血。”

中伏之时,护脾更是关键。“夏天人体消耗较大,需要加强脾胃功能,才能不断地从食物中吸收营养,维持人体的健康。而脾为阴中之至阴,与长夏之气相通,喜燥恶湿,因此可适当进食甘味食物。”李祥医生建议,切忌暴饮暴食,这样对脾脏伤害很大,建议以素食为主,荤素搭配,平常多吃些水果,少吃刺激性和难于消化的食物,如酸辣、油炸、干硬和粘性大的食物,生冷

的食物也要尽量少吃。

此外,保养脾脏最好的方法就是多做有氧运动,对于排除湿气是有帮助的。因为运动之后,体温会升高进而导致大量汗液排出,身体内部的湿气就会有一部分随着汗液一起通过皮肤毛孔被排出去。其中,适合做的运动有慢跑、瑜伽等等。不要思虑过多,注意劳逸结合,遇事不要生气,容易损伤脾脏,顺其自然,保持好心情。

## 中伏时节 祛暑与散湿并重

中伏之时气温高且潮湿,虽然难熬,却也是养生的好时节,是把身体内的湿寒之气排出的最佳时机。李祥医生表示,传统意义上来说,在这段时间需要重视防暑降温,但事实上,湿寒也同样需要提防。

进入中伏之后,人体的阳气上升,血管处于舒张的状态,寒凉很容易进入身体。夏季人们对空调的使用频率大幅增加,再加上雨水增多,如果不注重室内通风除湿,容易诱发或加重风湿疾病。雨天尽量不穿过短的裤子,防止膝关节被湿邪入侵,根据天气变化增减衣物;不管是居家还是外出,不可过分贪凉,晚上睡觉尽量不要整夜开空调或开窗,防止受湿、受寒;洗完澡后也不要立即进入空调房间。洗完热水澡后皮肤的毛孔张开,外邪容易进入体内。

此外,雨天应减少外出。如需外出,要避免涉水以及淋雨,不要让水分湿气包裹身体,淋雨之后一定要换上干净的衣服。保持衣物干爽,阳光充足时,被子需要经常拿出来晾晒。房间内的湿气如果很重,建议多保持空气流通,让空气带走湿气。地板湿了拖干,避免湿气滞留。如果外界湿气也很重,可以打开风扇、空调,以保持室内外空气流通。



### 医生简介:

李祥,呼和浩特市妇幼保健院中西医结合科主治医师,擅长中西医结合治疗心血管、脾胃等内科常见疾病,应用中医针药结合的方式治疗脑病,应用针灸治疗风湿痹痛、腰椎间盘突出、中风后遗症、面瘫、带状疱疹等疾病。

## 调查显示童年时期遭欺凌或家暴长大后患失眠症风险增加



### 关爱心灵

日本筑波大学一项调查显示,童年时期遭欺凌或家暴的经历与长大后罹患失眠症的风险有关,特别是经历家暴越多,长大后患失眠症可

能性越高。

筑波大学日前发表新闻公报说,此前有多项报告显示,失眠症与收入、婚姻状况等社会经济因素以及抽烟、运动不足、慢性疾病等生活习惯因素相关。近年来,童年时期经历对成年人健康的影响越发受到关注,但童年经历对成年人患失眠症的长期影响鲜有报告涉及。

在本项调查中,筑波大学研究团队收到近7200名被调查者的问卷答复。调查结果表明,

童年时期遭欺凌或家暴会增加长大后患失眠症的风险,特别是家暴。经历家暴越多,长大后患失眠症的可能性越高。

研究还发现,即便考虑到年龄、学历、家庭收入、婚姻状况、工作压力和其他经历等因素,以及运动、抽烟等生活习惯的影响,上述倾向依然成立。公报说,本项研究将为劳动卫生医师和保健师的工作提供参考。

(据新华社 钱铮)