

# 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，内泛人心，体内的汗闷着无法通畅地发散出来，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，这样对肝脏伤害很大，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，保养肝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，容易损伤肝脏，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。

在本次调查中，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)