

三伏养生为什么要吃羊?

■吴坎

两千年前,我们的祖先经历数百年的探索和研究,在《黄帝内经》中总结出“春夏养阳,秋冬养阴”的理论。因此,在一年四季中,三伏和冬至成了中国人最注重的养生时节。三伏养生,是结合气候因素和人类劳动生产、社会生活变化,对更加美好健康的需求而提出的要求。

《本草纲目》:羊肉也是一味中药

首先,对于我们这个北半球国家来讲,三伏天是一年最炎热的时段。这个时段,人们依旧不停地劳作,炎热气候下的能量消耗、体液消耗、精神消耗都比其他时候更多。对年老体弱者来说,即便不动,高温天气足以耗尽他们本已不多的体能。因此,在这个快速消耗的时候,调养十分必要。

其次,许多人说,夏天不能吃补品,因为出汗多,吃了补品就会被快速消耗掉,等于白补。这种观点是基于古代人物物质条件差、老百姓买不起补品,自然对三伏天吃了补品再去干出汗消耗掉感到可惜,所以提出“出汗不能吃补品”

的说法。但是,人们又不甘于此,于是想出了许多食疗进补的方法,江南地区最有名的三伏饮食进补当属羊肉。

上海本土自产羊肉主要有崇明白山羊、奉贤庄行羊肉、普陀真如羊肉、松江张泽羊肉、闵行七宝羊肉,人称“五大巨头”。其实,羊肉作为肉类同时也是一味中药,李时珍在《本草纲目》中说:“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤”。羊肉性味甘、温,属于温热之品,脂肪含量较高,能提供人体大量热量,这也就是为什么体质偏温热,容易上火、脾气急躁、口舌生疮、大便干结、长痘痘、毛囊炎、皮肤病湿疹瘙痒、更年期潮热出汗、性情急躁易怒人群等不能食用的原因。

相反,所有阳虚导致的怕冷、肾阳虚导致的腰疼、精衰、尿频、耳鸣,脾阳虚导致形瘦、便溏、腹胀,女子寒凝胞宫、产妇产后大虚或腹痛、出血、无乳等可以辩证食用。

羊肉作为温补之品,包裹着历史智慧与时代特征

羊肉的食用方法有很多,入药有汉代张仲景《金匮要略》名方当归生姜羊肉汤。饮食有白煮、红烧、烧烤等。肥

胖人群要注意,不要食用羊的白色脂肪,对于容易饱胀消化慢的人群,要选择羊肉嫩的部位,切刀的时候要垂直肌肉纹理,便于咀嚼消化,最好吃白煮的,比较嫩。脾胃虚寒、怕吃冷的人群不宜食用冷藏的白切羊肉。尿酸高的人群不宜喝羊肉汤。有心脑血管疾病患者要注意血脂血压的控制,不要盲从,不要一边吹空调电扇,一边吃羊肉一边出汗,导致虚脱中风心梗。

中医和古代劳动人民将羊肉作为温补之品,是有它的历史智慧和时代特征性的。在古代,物资匮乏,可以用来增加体力、脂肪的食物比较少,尤其是底层劳动人民更是难以饱腹,这就凸出了羊肉在三伏天对进补身体、提高能量储备、增强抵抗力的重要性。但是,放在我们这个物质文明极大丰富的年代,老百姓平时就常吃羊肉串、烤全羊、羊肉煲、烤羊排等,而且许多人存在血脂高、血压高、尿酸高、肥胖、心脑血管疾病,应该避免这种高脂肪高热量的过量食物。

三伏养生食疗多,对症泡茶“喝”出健康

其实,三伏进补有许多方法,需要

经过中医专家整体分析选择合适的药物进行针对性的个体化治疗。比如,现在家家都有冰箱了,我们可以选择夏季膏方,通过整体辨证进行一个半月左右的膏方调理。也可以经过中医专家分析,使用泡茶简简单单,如有劳累感、困倦、手脚无力,舌苔干净的人群,可以用人参3克、白术9克、茯苓9克、陈皮3克、甘草3克、冰糖若干煮水,发挥益气健脾功效。许多人害怕人参补气过猛,实际不然,人参是一味十分普通的中药材,正确使用效果很好,小兒可以选用太子参,容易上火怕热的人群可以选用西洋参。

如果口干舌燥尿少便干,需要补津液,可以加入石斛9克、麦冬9克;炎热的气候与体内的湿热相互呼应导致口舌生疮、痘痘、毛囊炎、牙龈肿痛等热毒知症,需要清除暑热毒邪,可以加用金银花3克、菊花3克。

夏季三伏,因为天气炎热,会导致人们没有胃口,尤其老年人,可以准备一份益气开胃酸梅汤:人参3克、麦冬9克、山楂9克、乌梅3颗、陈皮3克、甘草3克、冰糖若干。

(作者为上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

酷暑难耐,解暑药怎么用?

潘雁

上海市胸科医院药剂科副主任医师

全年暑气最盛的时期来了。炎炎夏日,因气温升高,湿度增大,导致人体产生种种不适,我们俗称“中暑”。为此,很多人给自己备上了防暑药品,但如何正确使用,不少人存在认识误区。

解码常用防暑药品

【藿香正气水】解表化湿、理气和中,可用于呕吐、泄泻、感冒、中暑等。

使用注意:

- 藿香正气水中含有40%至50%的乙醇(酒精),因此对酒精过敏者不能服用。
- 服用期间不能与头孢菌素、甲硝唑、替硝唑等药联合使用,会引起双硫仑反应(类似醉酒样表现)。
- 服药后不能驾车或从事高空作业、机械作业等。
- 该药含有生半夏,长期服用可能引起失音、呕吐、水泻,严重时可能导致呼吸困难和肝功能异常。
- 不建议儿童、孕妇及哺乳期妇女使用。

【十滴水】主要由樟脑、干姜、大黄、桉油等药材以70%乙醇溶解配制而成。用于缓解中暑引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等症。

使用注意:

- 十滴水含有高浓度酒精,对酒精过敏者禁用,驾驶员、高危作业人员慎用。
- 避免与头孢类、甲硝唑、替硝唑等药物同时服用。
- 十滴水含有大黄,孕妇禁用。
- 可引起药疹、接触性皮炎,误入眼内可导致眼损伤。
- 有些家长把十滴水加入洗澡水中给婴幼儿沐浴,需注意十滴水含有酒精,对皮肤有刺激性,稀释比例要大于1:10,同时不要再加入香皂。

【苏合香丸】由苏合香、安息香、冰片、水牛角浓缩粉、人工麝香等制成的中成药,芳香开窍,行气止痛。用于痰迷心窍所致的痰厥昏迷、中风偏瘫、肢体不利,以及中暑、心胃气痛。

使用注意:

- 苏合香丸属于芳香走串,醒脑开窍类中成药,易耗伤正气,不宜长期服用。
- 孕妇禁用。
- 中风患者不宜使用、运动员慎用。
- 可引起过敏性皮疹,用药时需观察不良反应。

【仁丹】主要成分为陈皮、檀香、砂

仁、豆蔻、甘草、木香、丁香、广藿香叶、朱砂等药材。具有清暑开窍的功效,能缓解恶心、胸闷、头昏脑涨等中暑症状,适合因长时间暴晒而发生中暑的患者,一次服用10粒至20粒,含化或温开水温服。

使用注意:

- 仁丹含有朱砂,主含硫化汞(HgS),长期或过量服用可引发汞中毒,因此应严格按照说明书服用,或在药师的指导下服用。
- 心脏病患者一定要在医生指导下服用,不要自己盲目用药。

【金银花露】主药为金银花,辅料为蔗糖,口感微甜,适合儿童服用。具有清热解毒的功能,用于小儿痱毒(面、颈部及胸部红色丘疹)、暑热口渴、头晕头痛、胸膈闷等症。

使用注意:

- 服药时要多喝水,清淡饮食,忌食辛辣、鱼腥食物。
- 金银花中含有绿原酸,具有致敏原作用,可引起过敏反应,表现为面色苍白、头晕、恶心、皮肤瘙痒等,需仔细观察,与患者的原发病鉴别。

中暑没有特效药

中暑是指在温度或湿度较高、不透风的环境下,因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水电解质丢失过多,从而发生的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。一般表现为头痛、头晕、口渴、多汗等症状,当体温大于38℃时,还会出现面色潮红、大量出汗、皮肤灼热、四肢湿冷。65岁以上老人、婴幼儿、超重或患有糖尿病、心血管慢性疾病的群体更易发生。

中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑,对于先兆中暑和轻度中暑在早期发现后,应及时脱离高温高热环境,快速降温,适当服用解暑药物。对于重症中暑(又称热射病),则需立即送医救治。

要强调的是,中暑其实没有什么特效药,主要的治疗方式就是脱离高温高湿的环境,在干燥凉爽的环境下迅速降温,并补充水份和电解质,可适当饮用些运动饮料或补盐液。

解暑药物各有特点,且大多为中成药,非处方药,大部分在药店即可买到。但是,这类药品含有成分多,用药个体差异大,需根据个人情况选用,特殊人群比如婴幼儿、老人、有基础疾病(心血管、糖尿病、肾功能不全)者,需在医生或药师的指导下用药,并且注意观察药物的不良反应。

清凉消暑,如何规避“水中刺客”?

杨帆

上海市眼病防治中心医生



本版图片:视觉中国

“连雨不知春去,一晴方觉夏深”,炎热的三伏天已开启,随着气温不断走高,市民朋友的活动逐渐由室外转向室内、由岸边转入水下。游泳戏水无疑是这个盛夏最受欢迎的放松运动之一,但要提醒大家:在纳凉的同时,别忘了关注眼健康。我们的门诊上已有不少玩水归来的就诊者。

与游泳关系最密切的眼疾,恐怕非“红眼病”莫属。有些朋友在游泳后会出现眼睛红、痒、刺痛、畏光流泪、分泌物增多等情况,这些症状的出现有可能是因为眼睛接触到了被细菌或病毒等不洁物质污染的池水而导致的感染性角膜炎,也可能是池水里添加的消毒剂等对眼部造成了刺激而导致的过敏性结膜炎。具体诊断需要到院请专业的眼科医生进行诊断和治疗。

有些朋友常常会在门诊或药房配点抗生素眼药水用来预防游泳后结膜炎的发生,那么有必要预防性用药吗?对于正规的游泳健身场所来说,保持水质是重要的一环,在这种环境下,游泳一般来说是安全的,但还是建议佩

戴密封性良好的泳镜来减少眼部与池水的接触。

如果本身是过敏性结膜炎患者,可以考虑在游泳后点抗过敏的眼药水或人工泪液进行清洁、治疗。如果是感染性结膜炎,建议在医生的指导下使用抗生素眼药水,同时注意避免游泳,等疾病治愈后再继续,既能保护自己,也能保护他人。

要特别提醒的是,长期佩戴角膜接触镜(俗称隐形眼镜)的人群要格外注意与游泳相关的眼部疾病,在佩戴隐形眼镜时避免洗澡、游泳、戏水。这是由于佩戴隐形眼镜后,脆弱的眼表环境在接触不清洁的水时会极大增加感染的风险。

值得注意的是,自然水域中还存在一种棘阿米巴原虫,研究表明,这种寄生虫的感染与佩戴角膜接触镜有较强关联,如果不慎感染这种寄生虫,严重情况下可能会导致失明等一系列不良后果。因此注意防护,减少感染风险是重要的。其次,出现相关症状与表现,及时就医,并告之相关接触史,方便医生尽快明确诊断,及时对症处理。

“晒背养生”火爆,中医指点迷津

■刘玉

大暑节气至,我们已处于一年中最热时节。按说天气炎热,应注意防暑降温,减少户外活动,以免暑热侵袭。但奇怪的是,今年随着三伏天开启,不少人忙着“晒背”。三伏“晒背”成为今年流行的新养生方式,有人甚至形象地称之为“天灸”。这样做,真的对吗?

晒背对两条经络的影响最明显

从中医角度看,腹为阴,背为阳,后背部有我们人体最大的两条经络,一为督脉,一为足太阳膀胱经。督脉,又称“阳脉之海”,总管一身之阳气,统摄全身的阳气和真元,可沟通联络十二经脉,加强十二经脉的联系。

足太阳膀胱经是一条从头到脚、贯穿全身的重要经络,它主一身之表,容易遭受外邪特别是风寒湿邪的侵袭。

三伏天晒背对这两条经络的影响最为明显,可以起到温煦督脉、振奋阳气的作用,此外,还可以以自然之热,消人体之寒,祛除身体内的寒湿之邪。对于平素容易疲劳、精力不济、畏寒怕冷、手脚冰凉、女性痛经、遇冷则泻的里寒证人群确实具有一定的缓解作用。

从现代医学的角度来看,适当晒后背可以起到改善血液循环、加快新陈代谢的作用,同时,晒太阳还可以促进维生素D的合成,有助于补钙、维持骨骼密度,特别是对一些本身就有骨质疏松的人群来说更有益处。此外,太阳中含有紫外线,有消毒杀菌的作用,对于有些皮肤病的恢复也是十分有帮助的。

掌握时机别贪多,三类人群不宜“晒”

尽管晒背具有诸多好处,但三伏天晒背并非适合所有人,晒与不晒因人而异。

一般来说,三类人群不适合晒背:一是体质属于阳气偏盛或阴虚阳亢的人群;二是有基础病人群,尤其是患有高血压和冠心病等疾病的人群;三是老年人和儿童,既易晒伤,也容易中暑,需在家

人陪同下晒背,避免出现意外。晒背前要先进食,切勿空腹上阵。因为晒背出汗加上气温高,容易出现低血糖、低血压,出现头晕心慌等不适。

晒背时,应该穿上防晒衣或在皮肤上有所覆盖,不能直接让强烈的紫外线照射皮肤,否则很可能引发日光性皮炎。还要注意的,“头为诸阳之会”,不可直接暴晒头部,要戴好帽子或用遮阳伞保护头部。

晒完之后,最好先在阴凉处休息片刻,切忌大汗淋漓马上就进入空调房,如果在晒背过程中出现不适,应马上就医,防止热射病的发生。对于晒背时间的选择,建议每天上午九、十点钟或下午3点以后。晒背的时间不宜过长,每天15至20分钟,最好不



超过30分钟,以达到微微出汗即可,不可晒到大汗淋漓,精神烦躁。初次晒太阳时间可短些,若感觉舒服,可适当延长时间,或分多次进行。

总而言之,伏天晒背虽有助于扶阳驱寒,切不可盲目跟风,过度日晒不可取。(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病中心医生)

与都市人谈心

你的亲子关系“中暑”了吗?

■乔颖

最近,高中同学给我打电话:“老同学,作为精神心理科医生,快来开导我一下!”“她气愤诉说起家里的‘青春期’,‘不是她阵亡,就是我发病。15岁了,每天在家不是躺卧,就是玩手机,初三怎么办啊!”

正值暑假,一些家庭中的青春期亲子关系亮起红灯,医院里的相关门诊人头攒动。炎炎夏日,亲子关系“中暑”了,该怎么办?

家长们不可不知的青春期

“孩子以前非常乖,但最近几年她变得不听话了,一争吵就说要独立空间”,没办法沟通。”这是不少青春期孩子家长的“共同心声”。青春期作为一个特殊的成长阶段,一直被热议。家长们也经历过自己的青春期,但扪心自问,每个家长都真正懂得青春期吗?

在心理学家埃里克森的心理发展八阶段理论中,将12岁至20岁左右归为青春期阶段。在这一阶段,青少年无论从生理上、心理上、社会角色等都发生巨大变化。

首先,身体飞速成长。因为荷尔蒙分泌旺盛,青少年的身体快速成长,出现体重上升、身高增长、第二性征凸显等表现。其次,大脑各区域成长速度有差异,人类大脑分为多个脑区,并各司其职。在青春期,各脑区发育速度不一致,速度最快的是主导思维、情感、记忆的额叶、顶叶和海马,所以孩子们思维敏捷、记忆力强,且很敏感。第三,自我意识不断上升。青少年开始出现强烈的自我意识,要求独立,需要被尊重等。第四,认知功能高度发展。他们具有接受新鲜事物快、学习能力强、思维敏锐、想象活跃等特点,容易被新鲜事吸引。第五,情绪反应波动明显。孩子们情感丰富,但不稳定,比如遇到事情很容易情绪爆发,大吵大闹或崩溃大哭,但过一会又恢复平静,表现“来的快、去的也快”。



正因为这些变化,青少年往往做事或学习凭兴趣,凭心情,认为自己已长大,企图用大人的身份去专权和行事,不希望别人多管束,甚至去顶撞和与家长作对,以此显示自我个性。而家长会觉得孩子变得“不懂事,不听话”了。

孩子比想象中更需要家长支持

其实,青春期阶段的孩子也很恐慌。因为感觉自己长大了,“爸妈到底还爱我吗?”这是一个孩子萦绕心头、但绝口问不出口的问题。更深层次,他们到底还有:“长大了,是不是意味着总有一天会像爸妈那样离开家?”我该怎么办?”

于是,他们会反复试探,“我就是挑战你,看看你是否还爱我?”“我就是不要听你的,看你怎么办?”而且,这个阶段,孩子们正在面临很多“困难”,比如,他们不知道如何去抗拒自己想打游戏的欲望,不知道如何面对紧张的中考、高考,不知道自己为什么会喜欢和异性聊天。

所以,充满了无助的时候,他们最需要的其实是来自父母的帮助,而不是父母说“行了,我不管你了”。

从“交警”到“教练”,家长要学会角色转换

很多家长疑惑,爸妈就是爸妈,怎么还会有新角色?其实在孩子们不同的成长阶段,父母的角色是会发生变化的。在幼儿时期,父母更多的是生活照料,角色像是“交警”,孩子们就像车辆,你让通行就通行,你让停止就停止。到青春前期,游戏规则变了,父母的角色也随之变化,更像“教练”,肩负起一个更重要的职责——训练和教会孩子“应对比赛”。

好的教练具备四个特征:第一,关注个性,而不是只看结果;第二,会故意主动讨论“毁灭性的失败”,比如自残、危险驾驶等;第三,用价值观而非情绪来交流,也就是自己情绪稳定、认知鲜明;第四,学会放手,比赛还得让孩子自己打。

有家长会问,这些前提是遇到一个可以沟通的孩子。老同学就跟我抱怨起自己爱顶嘴的儿子。“他期末考试班级倒数,我问他原因,他说,跟老师合不来。我再问,七门功课六门平均分以下,都因为和老师合不来?他回答,巧了,性格不好的老师,都来教我们班了。我说,

你嘴巴怎么这么老?他更气人地说,嘴巴不老的话,会从脸上掉下来!”

听完,我不禁拍手称赞。孩子顶嘴,是因为他们的自我意识在觉醒。弗吉尼亚大学曾跟踪调研过150名13岁的孩子,最终发现:那些在家跟爸妈经常争论的小孩,更能轻松应对意见分歧,更能冷静承受压力,职场表现也更优秀。

家长们,“听话”未必是孩子的好品质,敢于质疑、争辩,恰是孩子独立性和批判思维发展的表现。孩子顶嘴时,恰是他们锻炼思维力、反应力、判断力、语言力的最佳时机。如果家长可以理性应对,甚至合理说服,不仅会获得青少年的崇拜,更可以了解孩子的内心深处的见解。

可惜的是,部分家长正在“镇压”孩子思维飞跃的机会,因为,自己“吵不过”,感觉尊严受到挑战。

这种亲子关系“拉扯阶段”,其实可以用一些策略。教会孩子用理性的方式顶嘴或争辩,是父母可以做的。比如,听孩子把话说完,而后尝试表达“我知道你很生气”;设立底线,如果孩子的顶嘴很无理,建议这样引导:“我知道你现在很生气,等你冷静下来,我再谈好吗?”“我尊重你的感受,但我不能接受你的做法……”家长别自己生闷气,不妨把孩子的顶嘴转化为亲子沟通的契机,展开新的对话。

最后想说的是,青春期的内心世界是异常丰富的,常萦绕着关于“我”的问题,比如“我是怎样的人”“别人对我印象如何”,他们对周遭评价很敏感,害怕被否定。作为父母,不要做傲慢的成年人,努力学习并走近孩子。在这个炎夏,希望家长们先给自己的情绪“降降温”,看到过这样一段话,与家长共勉:这个世界上,有两种人最能容忍你的坏脾气。一种是爱你的人,因为爱你,所以包容。还有一种是怕你的人,因为怕你,只能让步。如果这两种人合二为一,那就是孩子。他们爱自己的父母,面对父母的脾气,最后还是原谅了。他们也怕父母的坏脾气,因为那简直就是他们世界里的狂风暴雨。

(作者为上海市精神卫生中心副主任医师)