# 三伏养生,"苦夏"不苦

健康生活

### ■方泓

又到一年三伏天,三伏是一年中最 热的日子,"伏"表示阴气受阳气所迫藏 称,民间百姓说的"苦夏"就在此时。当 下,气候闷热潮湿,最容易诱发各种夏季 流行疾病。

## 安度"苦夏",三伏天养生 原则六点提示

注意采阳、顺阳、护阳、蓄阳养阴,还要就 机。适用于长夏时调养食用。 凉避暑,注重心、脾的调养。

夏属火,与心相应,所以在赤日炎炎 的夏季,要重视心神的调养,心静自然 凉。高温天气和相对湿度增加容易产生 烦躁、焦虑等负面情绪,导致血压升高, 状,置盘中,用少许盐、味精匀拌。佐餐 增加心血管疾病的就诊率。

可以每日按摩少府穴3至5分钟,少 府穴是手少阴心经的穴位,按摩有助于 清心除烦。

### 起居调养

避暑是总的原则,夏季作息,宜晚 之效。 些人睡,早些起床。安排劳动或体育 锻炼时,要避开烈日炽热之时,并注意 加强防护。午饭后,需安排午睡,半小 时左右。一则避炎热之势,二则可恢

酷热盛夏,每天洗一次温水澡是值 得提倡的健身措施,建议淋浴,水温40 改善睡眠,增强抵抗力。

宜扇类送风,不宜夜晚露宿。有空调的 要过度 房间,也不宜室内外温差过大,建议室内 外温差小于8℃。

得病。

三伏天饮食调养应以清暑、益气、 蛋白质、维生素、水和无机盐。此外, 夏季食欲减退,脾胃功能较差,如果 过食肥甘厚腻之物,易损胃伤脾,影响 营养消化吸收,有损健康。因此,绿 豆、薏苡仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦 肉、鳝鱼、鸭肉等,均是夏季很好的

建议根据体质进行个体化食养,如 气虚质应少食莱菔子、白萝卜等耗气之 品;阳虚质慎食西瓜、苦瓜等寒凉性的 蔬菜水果;阴虚者宜多吃菠菜、胡萝卜、 化痰祛湿为主,慎食肥甘厚味,多食海 藻、海带、紫菜、蚕豆、绿豆等清淡利湿 食材;湿热质者以清热化湿为主,饮食 清淡,慎食肥肉、油炸、糖果之类的肥甘 厚味,多食绿豆、马齿苋、苦瓜等清热化

与都市人谈心

白煮鲤鱼(《养老奉亲书》) 【组成】鲤鱼1条,橘皮20克

【制法与用法】将鲤鱼刮鳞、去除内 伏地下。三伏是初伏、中伏和末伏的统 脏后用清水冲洗干净,放入锅内,加橘 皮、葱姜、黄酒、食盐及适量清水,煮沸后 去掉汤面上的血沫和浮污,加盖继续炖 煮至鱼肉熟烂,汤汁呈乳白色即成。佐

> 【功效】健脾理气,利水减肥。 【适宜人群】阴虚质、痰湿质、湿

热质

【方解】鲤鱼肉质肥厚鲜美。鲤鱼长 三伏天总的养生原则是春夏养阳, 于下气利水,辅以橘皮健胃理气,通畅气

凉拌三皮(民间验方)

【组成】西瓜皮200克,黄瓜皮200 克,冬瓜皮50克。

【制法与用法】将西瓜皮刮去腊质 外皮,冬瓜皮刮去绒毛外皮,与黄瓜皮 一起,在开水锅内焯一下,待冷切成条

> 【功效】清热,利湿,减肥。 【适宜人群】阴虚质、湿热质。

【方解】西瓜皮、冬瓜皮和黄瓜皮, 皆味甘,性寒凉,有清热利温、畅通三 焦的作用。三皮相配,共奏清热利湿

夏天运动锻炼,最好在清晨或傍 晚较凉爽时进行。场地宜选择公园 河湖水边,庭院空气新鲜处。锻炼项 目以散步、慢跑、太极拳、游泳、气功、 广播操为好,有条件最好能到高山森 摄氏度左右,淋浴十分钟即可消除疲劳, 林、海滨地区去疗养。建议规律运动, 做好热身和循序渐进原则。老年人运 夏日易受风寒湿邪侵袭,睡眠时不 动强度以心率加快微微出汗为宜,不

夏天不宜做过分剧烈的运动。出汗 过多时,可适当饮用盐开水或绿豆盐汤, 夏日天热多汗,衣衫要勤洗勤换, 切不可一次性饮用大量凉开水,不要立 久穿湿衣或穿刚晒过的衣服都会使人 即用冷水冲头、沐浴,否则会引起寒湿痹 证等多种疾病。

疰夏主要表现为胸闷、胃纳欠佳、四 门诊。 滋阴生津为主。特别要补充足够的 肢无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、 出汗多、日渐消瘦

> 预防疰夏, 在夏令之前, 可服补 肺健脾益气之品,并少吃油腻厚味, 减轻脾胃负担。进入夏季, 宜服芳香化 浊,清解湿热之方,如鲜霍香叶、佩 兰叶、滑石、炒麦芽、甘草等,水煎代 各种病理变化一年四季可以存在,机体

## 伏天养生,重在护肺

根据中医五行学说,三伏天心火过 旺导致克伐肺金,燥热伤肺,秋季容易 黑木耳、猪肝等滋阴食材;痰湿质者以 患其他疾病。所以建议饮食适量增 辛。孙思邈说过:"夏七十二日,省苦增 辛,以养肺气"。夏季苦味食物清热泻 火、定喘泻下作用,会助心气而制肺气, 适量食用如葱、姜、蒜等,具有发散、行 气、活血、通窍、化湿等作用,杀菌并提

## "三伏贴"火爆,已至中医 治未病好时节

一到三伏天,不少中医院的冬病夏 治门诊火爆起来,可见上到耄耋老人, 这背后其实是三伏天中医治未病的理 念。具体实践包括但不限于冬病夏治

"春夏养阳,秋冬养阴"。春夏养阳 可以包括冬病夏治的各种手段,同样也 可以体现在膏方的进补,以达到提高机 体免疫功能、防病治病的作用。人体的 出现的虚损、功能紊乱在冬令通过进补 调整,那么在其他季节也可以调整,夏季

临床发现部分进行冬令进补的人会 反映,到了下半年,膏方的作用显现不出 来了,机体又感到力不从心,一些慢性病 又难以控制,所以,有必要在夏天重新接

## 夏季体质个性化调养

不同体质人群在三伏天的表现和 都不同,气虚质、痰湿质、湿热质、

阴虚质等人群尤为难受。如果自己通 过饮食、起居调理不能改善不适症状, 就需要去专科中医医院进行夏季的体 质调理。

### 冬病夏治主要方法

俗话说"冬养三九补品旺,夏治三伏 下到三岁孩童在医院里敷贴、艾灸等, 行针忙",冬病夏治由来已久。三伏天是 自然界阳气最足之时,借助这个外力,通 过阳性的药物贴敷在人体的相应穴位 上,此时人体毛孔张开,有利于药物的渗 透和吸收,从而将人体的寒湿祛除,以达 到治病的目的。

冬病夏治方法很多,除了常见的三 伏贴,还有三伏天针灸、三伏天拔火罐、 穴位注射、隔姜灸、艾灸等等。医生根据 病人的病症和体质的不同,在这些方法 中选择一两种使用。

冬病夏治的范围涉及哮喘、过敏 性鼻炎、慢性咽炎、扁桃体炎、支气管 炎、小儿感冒等,以及一些虚寒性的疾 病,如胃痛、关节炎、肾虚腰痛等。

总体来说,在三伏天顾护阳气,注 意清暑热、祛湿邪。另外,要做好心理 调节,要静心、安神、戒躁、息怒。还要 结合自己的体质和慢病特点科学地 度过烦恼的三伏天,为进入秋季打好

(作者为上海中医药大学附属龙华

## 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

## 炎炎夏日,如何拯救"空调腿"?

上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科医生

患者中,有三分之一为18岁至30岁的年 的风险 轻人。因此,千万不要觉得年轻就无所 畏惧,当"空调腿"找上门,起床、坐立、蹲

那么,怎么做可以既防暑,又拯救 空调腿"?骨科医生会强烈推荐游泳。 当人在水中活动时, 由于受到浮力作 用,许多原本承重的关节处于放松状 态下得到锻炼。也就是说,就像在做全

期内为膝关节炎患者带来明显益处。如 患上膝关节炎,停止运动并不是治疗 果坚持长期规律游泳,不仅可以减轻关 妙方,运动反而是获得良好预后的关 节的负担、缓解关节的疼痛、改善关节 键之一,游泳等水上运动因其相较其

爽,亦或是为了健身,去洗凉水澡,健康。

炎炎夏日,很多人选择躲进空调屋, 泡在凉水里……殊不知, 当冷水接触 但长时间吹冷风,容易给膝关节、髋关 皮肤时,会刺激皮肤血管迅速收缩,使 节、脊柱及手指关节等部位带来压力,引 原先流动在皮肤的血液进入内脏血管, 发滑膜炎、滑囊炎、膝关节炎等疾病,也 引起血压升高、心跳加快等一系列反 就是俗称的"空调腿"。临床显示,就诊 应,可能还会增加心脑血管患者发病

> 而夏天游泳时,人们处于32℃至 36℃的温水环境中,这样的环境不仅可 以减轻肌肉骨骼系统的疼痛以及关节的 僵硬,还能放松肌肉,使得膝关节炎患 者可以获得更好的康复效果

游泳是一项老少皆宜的运动,它不 仅是锻炼身体的好方法, 也是治疗许多 态,游泳可以使关节在低重力负荷的状 慢性病的理想手段。比如,很多人随着 年纪增长,慢慢出现上下楼梯时膝盖 明显酸痛,很大可能就是患上了骨关 研究显示,非负重的水上运动相较 节炎。这是一种非感染性的退行性关 于关节有负重的陆地运动而言,能在短 节病,表现为关节疼痛、僵硬。一旦 滋养等优点,是最为推荐的运动方案 此外,夏日里,有些人贪图一时凉 之一。正值夏日,不妨在游泳中收获

## 年轻人如何走出"慢性疼痛"?



上海中医药大学附属曙光医院麻醉科护士长

自我们呱呱坠地开始,疼痛就成为 了日常经历的一部分。随着我们蹒跚学 步、奔跑跳跃,疼痛更是成为生活中一 种常见的体验,且大多数痛苦并不会持 续很长的时间,它们常常是"有益"的, 教会我们如何规避风险、减少伤害。然 而,并不是所有的痛苦都是短暂或有益 的。持续3个月的疼痛,就成为了慢性 疼痛。更值得注意的是,这类慢性疼痛 并非中老年人之痛,与多种疾病、运动 伤害等相伴而来的慢性疼痛也在攻击 着年轻人,它可能会影响到正常生活, 给运动、睡眠、社交,甚至心理健康等都 带来不良影响。

## 我们该怎么描述疼痛?

每个人都知道什么是痛苦,它是日 常生活中常见的一部分,帮助我们避免 再度造成的伤害。比如, 小宝宝会因为 注射预防针而哭泣, 小朋友在蹒跚学步 时会因为摔倒而痛哭, 再长大一些, 做 游戏或运动时, 也会因为不同程度的碰 撞而感受到痛苦。值得庆幸的是,这种 类型的痛苦经历通常只会经历很短的时 间,之后便随风而逝,这种类型的疼

然而,在我们的生活中,疼痛不都 是短暂的。举个例子, 多年前的一次下 肢骨折经历,会让你至今在负重前行时 心有余悸, 这条腿还时常在久站后隐隐 作痛,让你感觉再也无法像从前一样, 放肆地奔跑跳跃了。这很可能就是慢性

验严重程度的方法,用来更好地评估和 脸部表情区分,到让年轻人从0(没有疼 痛)到10(可以想象到的最严重的疼痛) 对他们的疼痛进行评分。这样的衡量标 准被称为数字评级标准, 重点是评估疼 痛的"严重程度"。

## 慢性疼痛是否普遍存在?

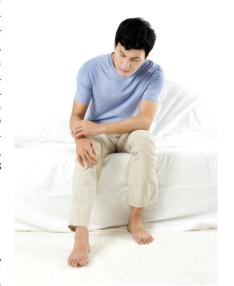
别以为疼痛专属于老年人。一项研 究表明,通过在40个不同国家进行相 这个结果并没有反映是急性疼痛还是慢 习与生活。 性疼痛, 以及这种类型的疼痛是否对这 些年轻人的生活造成影响。

早期研究显示,大约5.1%的患有慢性 疼痛的年轻人感觉到疼痛严重, 这影响 本计划着要做的事情。

此外, 研究数据还告诉我们, 与男 性相比,慢性疼痛在女性中更常见;慢 的不良影响。 性疼痛如关节炎、炎症性肠病或慢性关 节炎,将会导致年轻人关节肿胀、僵硬 眠、调节情绪、积极参与康复锻炼与运 和持续疼痛,这已经成为影响年轻人健 动。通过小组活动形式,结交有相同慢 康状况和正常生活的不良因素。

甚至还影响到正常的上学、与朋友的社 更深远的意义。 交、和家人的出行。一项研究表明,年 平均缺课约为9天。

响年轻人的生活。



本版图片:视觉中国

此外,慢性疼痛的影响很可能超出 年轻人的范围, 焦虑、抑郁的低气压以 年轻人为中心, 可能向外蔓延, 直接或 痛苦的孩子将严重依赖父母和照顾者, 使得他们的社交和工作的完整性受到前 所未有的挑战。

## 应对慢性疼痛,有什么好办法?

急性期的疼痛, 药物可以起到很大 为了更准确地了解慢性疼痛,目的缓解作用。但是,如果面对的是慢性 前,临床上已经开发了各种测量疼痛体 疼痛,终身服用某类药物会让人听起来 很心头一惊,"长期服用后有没有副作 衡量疼痛。从观察疼痛行为,比如婴儿 用?不良反应?"这些接踵而至的问 题,可能让人更不安,更头痛了。

那么,我们能做什么?

善用心理技巧。比如设定可实现的 目标,帮助患有慢性疼痛的年轻人重新 开始做他们想做的事情, 比如和朋友一 起出去,去上学,或者参加体育运动。 这些心理疗法可能包括认知行为疗法 (CBT), 旨在改变年轻人的认知行 为, 以及改变人们对疼痛的思考和行为 方式。思考和感受他们的痛苦, 体会他 关调查, 大约44.2%的年轻人在过去6 们以及身边人在经历痛苦时的反应, 将 个月中经历了每周一次的疼痛。但是, 有助于年轻人重拾信心, 开始正常的学

举个例子,一名年轻人打篮球时, 伤到了脚踝, 在经过骨折的伤痛、手术 另一项对患有慢性疼痛的年轻人的 的切口痛之后,曾经离断的骨质已经在 医学定义上完全愈合了, 那么, 今后, 他还有勇气继续跳跃投篮吗? CBT心 了他们的日常生活,并且妨碍了他们原 理疗法将会挑战他们的想法和感觉,它 通常不会聚焦于减轻疼痛本身, 而是专 注于减少疼痛对年轻人生活破坏所造成

此外。CBT治疗还包括改善睡 性疼痛经历的年轻人, 在互相沟通交流 慢性疼痛对年轻人的生活将产生多 中,真正了解慢性疼痛是什么感觉,在 面且持续的影响。它不但会使得年轻人 此项活动中,父母和身边人的参与将会 入睡障碍、运动受限、精力难以集中, 更好地促进这项治疗的效果,并赋予它

综上所述,慢性疼痛是儿童和青少 轻人因为慢性疼痛而错过了很多上学的 年的常见经历,它对一小部分年轻人及 日子,与健康人群相比较,患有关节炎 其家人在生活的各个领域产生巨大的影 的年轻人旷课更多,在3个月的时间内 响。慢性疼痛的体验是复杂的,因为每 个人体验疼痛的方式都不同。慢性疼痛 这些日常被潜移默化限制的年轻 又是让人难以理解的,因为它看不见、 人,久而久之可能出现心理健康状况欠 摸不着。因此,我们需要提高社会与公 佳、焦虑和抑郁程度逐渐增加的情况。 众对慢性疼痛的认知能力, 更需要相关 可见、慢性疼痛在生理和心理上双重影 机构进行更多的研究来证实哪些治疗方 案是安全优效的。

# 盛夏高温,如何破解"情绪中暑"负面影响

## ■乔颖

"医生,我的情绪有问题。我最近 要么提不起劲,要么特别容易生气,以 前不是这样的。"看门诊时,李女士很焦 虑。平时,她是一个很耐心的人,但是 近来闷热的天气令她很不舒服,心烦意 乱,情绪也变得捉摸不定。

"天气一热,晚上来挂急诊的人 明显增多。"精神科急诊的小陈医生

这样说。 气温升高真的会导致情绪不稳定 吗?是的。正常人群中,约有16%的 人在夏季会出现情绪的明显波动,尤 其是平时工作、生活压力大的人,波动 性更大。心理学家认为,高温与人群 的攻击行为、暴力性自杀行为,以及抑 郁、焦虑和愤怒等情绪的出现有关。 大众把这些情绪不稳定的现象称为 "情绪中暑"。

## "情绪中暑"究竟为何方神圣?

"情绪中暑"有没有心理学上的理 论依据?通常认为,当气温超过35℃、据的。 日照超过12小时、湿度大于80%时,气 象条件对人体下丘脑情绪调节中枢的

影响明显增强。 趣减退、食欲下降、睡眠差,还有的人甚 至会出现怪异的行为。这些异常表现 就是"情绪中暑"。

## 揭秘"情绪中暑"原因

人的精神心理活动极为复杂,一 般会同时受到生理、个性特质、社会和 的日间情绪。 环境等因素综合作用。温度升高对正



常心理活动的影响,属于环境因素,是 来风,更不是玄学,相反它是有科学根

首先,从生物学角度来看,炎热的 天气会使人类大脑中的神经递质五羟 色胺和多巴胺浓度下降,不仅增加人 有的人情绪烦躁、易怒、遇事情不 的攻击性和冲动性,还会降低人的抑 温所带来的神经炎性反应也在发挥作 绪异常。 用。动物研究证明,暴露在高温环境 下的大鼠海马会出现明显的神经炎性 反应和神经元细胞死亡,这可能会对 认知功能,尤其是注意力、记忆力、理 解力和判断力造成负面影响。此外, 夜间的高温会明显导致睡眠质量下降 和睡眠持续时间减少,直接影响人们

通过对人体生理的作用,间接影响到心 系。炎热的夏天,人们更有可能食用过 理状态。所以"情绪中暑"绝不是空穴 量的酒精,如饮用冰啤酒来解暑,有些 人使用酒精来纾解焦躁和压力,而过度 环境,坚持稳定的生物钟,珍惜睡眠时 饮酒会使情绪更不稳定。

此外,高温状态下,人们出门频 率大幅降低,人际接触和交往时间减 少,以往缓解压力的方式比如户外长 的活动,比如听音乐、看电影、游泳、室 跑、骑行等不再适用,这会使个体适 冷静、记忆力下降,有的人情绪低落、兴制能力,从而导致失控行为。当然,高 应和压力缓解产生问题,容易导致情

## 三点提示疏解"情绪中暑"

由于高温对人的身心健康会产生 许多不良影响。随着全球变暖加剧,这 种影响需要引起高度重视。如何破解 "情绪中暑"的负面影响呢? 三点调整 其次,从社会学角度来看,气温与 供参考。

## 认知调整

意识到最近的高温可能会持续一 段时间时,请用上必要的防暑措施。防 晒霜、太阳帽、风扇、空调等统统用上。 与此同时,当我们能够清楚地知道温度 会影响情绪时,请放弃一些不必要的想 法和念头,减少一些需求,为自己的思

### 维"减减负"。 情绪调整

俗话说,身心合一,高温天气,请让 自己身体舒服,这样情绪也会更加稳 定。渐进性肌肉放松、冥想、呼吸调整、 办公室和居住环境改善、香薰等都可以 尝试一下。如果情绪有些变化,请不要 马上行动,分析一下到底是什么原因导 致的情绪波动。是不是身体不舒服? 是不是最近有什么烦心事? 找到根源 才能解决问题,也才能稳定情绪。

必要时,及时寻求支持和帮助。

行为调整

炎炎夏日,不能外出,难道我们就 要在屋子里做"思想者"吗?未必。"虽然 心有猛虎,但我就要细嗅蔷薇",尝试下 这些:第一,好好睡觉,打造优秀的睡眠 间。第二,少饮酒,夏天尽可能减少饮 酒,让自己保持清醒状态,减少冲动行 为和暴力事件的发生。第三,挑选适当 内运动、找朋友聊天都是不错的选择。

说到这里,大家会问"我的情绪就 这么脆弱吗? 连个高温都熬不过?"别 这样想,别气馁,金庸先生说:"他强任 他强,清风拂山岗;他横任他横,明月照 大江。"在此,医生要很负责任地告诉大 家:每个人都有心理承受力和调节力。 只要稍加关注和留意,采取科学应对手 段,可以化解"情绪中暑"。炎热的夏 天,一样可以过得"春风得意"。

(作者为上海市精神卫生中心副主 任医师)