



夏至阳气盛 谨防“情绪中暑”

明日迎来夏至节气。夏至标志着盛夏正式开始,夏至后,气温逐渐升高,炎热天气持续时间较长。

在中医理论上,夏至是阳气最旺的时节。《月令七十二候集解》关于夏至说“五月中,夏,假也,至,极也,万物于此皆假大而至极也”。养生要顺应夏季的气候特点,静心养阴,达到阴阳平衡、身心健康的目的。

本期养生堂邀请全国老中医专家林禾禧和泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐为我们介绍夏至养生的专业意见和建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图(除署名外)

节气 阳气达鼎盛 初阴始生长

夏至,是二十四节气中的第十个节气,太阳在“夏至点”时,阳光几乎直射北回归线,是一年中北半球日照时间最长的一天。有诗句形容夏至后:“昼晷已云极,宵漏自此长”,过了这一天,北半球的白昼就逐渐缩短,夜晚逐渐增长。

这时,自然界中的阳气达到鼎盛,人体的阳气发散于外,是驱逐体内寒、湿等邪气的好时机。全国老中医专家林禾禧说,夏季是个“暑蒸气耗”的季节,这时候要注意保护阳气,要“使志无怒”,免助阳生热而伤正气。

阳气鼎盛的同时,初阴也始生。阳气浮越于外而渐衰,阴气始生于内而渐盛。一些喜阴的生物开始出现,阳性的生物却开始衰退了。

起居 一天睡两觉 晚睡早起加午睡

夏至起居要顺应自然界阳盛阴衰的变化,苏齐指出,可比秋冬季晚睡一些,但要坚持早起,保持每天有7—8小时左右的睡眠时间。

午睡是夏季养生保健的重要方法,既能补偿夜间睡眠的不足,又能顺应人体生理特点的养护需要。午睡时间不宜过长,一般以30—60分钟为宜。

饮食 贪凉会伤人 多吃酸咸少油腻

在饮食上,林禾禧认为,夏至时心气旺而肝肾弱,酸、咸之味可以补益肝肾,滋肝肾之阴。同时酸味食物具有收敛的作用,可固表止汗、收敛心气,如山楂、乌梅、番茄、柠檬、柑橘等。而夏至人出汗较多,身体里的盐分会随着汗液一起排出体外,吃些咸味的食物,可以补充身体流失的盐分,如海带、紫菜、虾等。

对于因暑热食欲不振的人,可在早餐时吃几片生姜,有助于消化吸收,暖胃

我国古代将夏至节气15天,以三个五天阶段的气候和物候不同现象分为三候:“一候鹿角解;二候蜩始鸣;三候半夏生。”“鹿角解”,指的是鹿角朝南生而属阳,夏至日阴气生而阳气始衰,所以阳性的鹿角开始脱落,而麋的角会在冬至时脱落。“蜩始鸣”中,蜩为夏蝉,雄蝉也属阳,在夏至后因感到阴气生,从而鼓翼而鸣。“半夏生”中,半夏是一种喜阴药草,夏至时期一阴生,所以这种药草会在夏至过半时才开始生长,也正是因为这个特点,人们称之为“半夏”。

因此,林禾禧强调,夏至是阴阳转换的阶段,此时养生要注意顺应时令特点,既要注意保护阳气,也要静心养阴,以防病治病、健康长寿。

需要注意的是,夏天无论多热,睡觉时都不可以将身体袒露在外,可在腹部盖上毛巾被,以免受寒。

夏季,在养生上也建议坚持温水洗澡。苏齐表示,这可使皮肤清凉爽滑消暑防病,而且能起到锻炼身体的目的。因为温水洗澡时的水压及机械按摩作用,可消除疲劳,改善睡眠,增强抵抗力。

此外,还要注意饮食清淡,避免肥甘厚味,多吃点绿豆、薏苡仁、小米、鸭肉等清补食物,可以避免苦夏。

林禾禧提醒,切忌为贪图一时畅快,大量食用寒凉之品。夏月伏阴在内,《颐身集》有载“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘冰雪、蜜水、凉粉、冷粥,饱腹受寒,必起霍乱”。故西瓜、绿豆汤等虽是解渴消暑之品,也不可过食或冰镇食之,避免损伤脾阳。

运动很有讲究。苏齐建议,运动时间以清晨或傍晚较凉爽时为宜,运动方式以散步、慢跑、太极拳、八段锦、五禽戏等舒缓的项目为佳,不宜剧烈活动。运动量和运动频率都应该比春秋季节少一点。

情志 心静自然凉 切忌动怒更生热

夏季炎热,易使人烦躁倦怠,林禾禧表示,这时容易出现“情绪中暑”现象。他建议,应努力保持心平气和、心胸宽阔、精神饱满、乐观向上,切忌动怒发火。常常静坐,排除心中杂念,或听一曲舒缓音乐,

皆可减慢呼吸,使心脏得到休息。

嵇康在《养生论》中说炎夏“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣”。此即“心静自然凉”,就是夏季养生法中的精神调养法。

保健 内调配外治 泡脚艾灸加按摩

内调外治,是中医的养生理念。苏齐介绍,夏至时节,趁着阳气旺盛,可借大自然“温热”特性,采取泡脚、艾灸、按摩等保健手法,强健体魄、解乏排毒。

●泡脚除湿

古人云“长夏多生湿病”。夏至节气,可在每天睡前1小时,用热水泡脚20分钟,使身体微微出汗。这样可以很好地刺激足部经络,起到健脾祛湿、通经利水、缓解疲劳的作用。

●艾灸补阳

夏至体内阴阳气皆少,处于“外热内寒”之时,是扶阳祛寒的最佳时机。可以通过艾灸任督两脉的方法,生发阳气,调养气血,补充人体元气。

取督脉:大椎、至阳、

命门;任脉:膻中、关元、神阙、巨阙穴,艾灸,每个穴位艾灸20—30分钟。

在施灸前,喝淡盐温水,防止在施灸过程中汗流过多,而引起虚脱。灸完后闭上眼睛静休15分钟,平复气血。

●按摩养心

点按极泉穴:找极泉穴的方法是,上臂外展,在腋窝正中,动脉搏动处。点按时,以拇指指尖点按极泉穴2—3分钟,以微感胀痛为宜。极泉穴属手少阴心经,经常按摩此穴,能起到温通心阳的作用,也可促进新陈代谢。

揉按期门穴:找期门穴的方法是,坐位

或者仰卧位,自乳头垂直向下摸两个肋间隙,按压有酸胀感,即为此穴。点按时,用双手拇指按揉期门穴36次,力度适中。期门穴是人体足厥阴肝经上的主要穴道,经常按摩此穴,可疏肝理气、排毒解热。



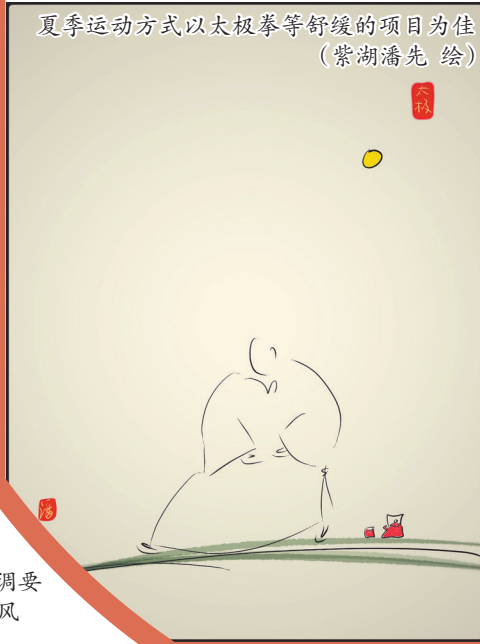
▲夏季炎热,易使人烦躁倦怠,出现“情绪中暑”现象。



突然大口饮水可导致心脑血管供血不足,引发心绞痛等病症。



西瓜虽是解渴消暑之品,也不可过食或冰镇后急食,否则易损伤脾阳。



夏季运动方式以太极拳等舒缓的项目为佳(紫湖潘先 绘)



通过灸灸经肾两脉,可生发阳气,调养气血,补充人体元气。

▼开空调要
经常开窗通风



勤通风

十忌 改不良习惯 远离疾病一夏安

夏至养生要注重调整生活习惯以顺应夏季的气候特点。林禾禧和苏齐两位专家提醒,以下10个不良习惯特别要注意,要及时改过来,别坑了自己。

●不开窗通风

夏季不少人怕热,关窗室内吹空调,潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑,而且使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而致病。

●吃隔夜菜

夏天剩菜剩饭长时间放置,容易产生亚硝酸盐等有害物质,轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况,重则导致食物中毒等问题。

●喝水太急

突然大口饮水可致心脑血管供血不足,引发心绞痛甚至心衰等病症。夏天喝水要少量多次,不要等到渴得难受再喝水。

●冷饮不离手

大量的冷饮进入胃肠道后,会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,造成功能性消化不良,严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。

●冲洗冷水澡

在凉水刺激下,血管迅速收缩,会引起血压上升、心脏供血不足等情况,尤其是有高血压的老人。冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病,以及胃肠疾病。

●整天不出汗

现代人的生活方式大部分是多吃少动,容易形成脾虚湿阻的体质,这样的体质最需要锻炼出汗。

●熬夜不休息

夏季昼长夜短,不少人会渐渐觉得晚睡睡眠不足,因此建议在23点前入睡。午睡对防病养生也起到关键作用,可以缓解

一上午的疲劳。

●饮食摄入不足

夏季身体出汗多,消耗大,易疲劳、没胃口。天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等补充营养,食欲不好时可变换一下口味,吃莲藕、冬瓜、丝瓜、扁豆等夏令食品。

●整夜开空调

长时间吹空调、风扇,会使寒气凝滞身体里,使气血运行受阻,很容易出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。

●情绪太激动

夏季天气燥热,要注意调养精神,培养乐观外向的性格,让自己神清气和、心胸宽阔、精神饱满。若情绪懈怠厌倦、恼怒忧郁,则有碍气机通调,郁而化“火”更伤阳气。

平日可以给亲人朋友打电话,倾诉、表达一下情绪,或者做一些自己感兴趣的事。



夏至阳气达到鼎盛时期



资讯

即使不出汗 夏天也要每天洗澡

本报讯 大热天里,但凡中午出门都会一身汗,浑身黏糊糊的感觉简直不要太难受。但如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?专家认为,即使没有明显出汗,建议夏天最好每天洗一次澡。

当我们在运动、高温环境或情绪激动时,皮肤的汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候的汗,大家能明显感觉出来。

但还有一种汗主观上没感觉出来——“不显性出汗”,身体无时无刻不在出汗。以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米,研究发现,在环境温度分别为22℃、

27℃和30℃的时候,休息状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。也就是说,人啥都没做,每天皮肤都会悄悄地排掉差不多一瓶饮料的汗水。

此外,要注意的是,即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。除开外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面堆积。

因此,即使没有明显地出汗,建议仍要保持适度的洗澡频率,维护身体清洁,满足基本卫生要求。

(来源:央视科教 整理:黄耿煌)

林禾禧 主任医师、全国老中医专家。曾任泉州市中医院副院长,泉州市中医药学会副理事长兼秘书长。从医以来,

发表学术论文60多篇,编著和参与编写出版12部中医著作,获泉州市科技进步一、二、三等奖,泉州市劳动模范。

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师,长期从事中医临床医疗实

践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法并运用中医中药治疗疑难病症有较成熟的诊疗经验与独到的疗效。

“双校验”并联审批 办证“最多跑一次”

时限从30个工作日压缩至3个工作日以内

本报讯 (融媒体记者黄耿煌 通讯员黄金艺)为切实解决医疗机构“多头跑、重复报”的痛点,近日南安市卫健局与南安市政务服务中心率先推行医疗机构许可证与放射诊疗许可证“双校验”并联审批服务,通过流程再造、材料整合、一次勘验,对两项许可的申请表单、材料清单、勘验标准进行系统性整合,形成“一套材料、一次提交、同步审批”的新模

式,审批时限压缩50%以上,惠及南安市千余家医疗机构。

据介绍,医疗机构每年需分别办理《医疗机构执业许可证》和《放射诊疗许可证》校验,由于两证有效期不同、申请时间错位,以往医疗机构需反复提交材料、多次配合现场核查,跑动至少4次,审批周期长达30个工作日。

改革后,医疗机构仅需提交一份材

料,即可同步发起两项许可申请。审批部门通过内部数据共享核验资质信息,并联合组织专家开展“一次性现场勘验”,让双证审批时限从30个工作日压缩至3个工作日以内,材料提交量减少60%,跑动次数从至少4次缩减为“最多跑一次”。新模式实施首月,南安已有6家医疗机构完成“双校验”办理,平均节省办事成本超75%。