

中国中医科学院 中国健康教育中心  
中华中医药学会专家共同提醒——

# 三伏天要做好六件事

伏天是一年中最热、潮湿闷热的日子。随着气温节节攀高,伏天的各种健康问题接踵而来,这是“老病号”们最为难捱的时节。今年从7月18日入伏,高温和酷暑的考验一直要持续到8月17日左右,如何能够健康、安全地度过三伏天?中国中医科学院养生教授杨力、中国健康教育中心教授沈雁英以及中华中医药学会副研究员庄乾竹,教您做好六件事对抗三伏天。



## 风扇降温要比空调好

空调可以迅速降温,但常吹空调会影响人的排汗功能。杨力告诉记者,排汗是人体自我调节的降温过程,长期呆在空调房中,人体对温度的调节能力就会降低,中枢调节能力下降,会引发各种不适。因此,最好少开空调,用风扇代替来降温,还可以多开窗,加速空气流通也有助于降温。特别是老人,由于机体衰弱,对温度的调节能力有限,更要少吹空调,出门可带把扇子。还需要提醒的是,即使吹空调,也不要整天整夜地吹,可以开一会儿再关,温度也不要调得太低,保证室内外温度不超过7℃,同时注意不要让空调直吹身体。

## 绿茶补水同时去火

伏天气温高,人体容易脱水,因此大量补水是防止中暑的最佳方法。沈雁英说,补水时,可以选择喝点绿茶,因为伏天人体流失的不仅是水分,很多电解质也会流失掉,绿茶不仅有清热去火的功效,其中所含的多种维生素和矿物质还可以对人体流失的

电解质进行迅速补充,进而维持体液的动态平衡,此外,绿茶能够消除倦意,提神醒脑。如果不宜饮茶,可以在白开水中加点儿盐,也可以通过吃西瓜、喝绿豆汤等方式来补充水分。但绿豆性凉,对于小孩儿来说,不宜大量饮用。

## 棉质衣裤排汗能力强

研究发现,夏季穿衣是否凉爽,与衣物的吸汗能力相关。棉质衣服不仅舒适、柔软,吸汗能力也强,所以,伏天穿棉质衣服可以加速吸收身体排出的汗水,迅速带走体内的热量,从而达到降低体温的效果。杨力提醒,衣服不要穿得太紧,宽松的衣服也能让汗水迅速离开体表。深色衣服吸热能力强,可以选择颜色较浅的衣服,如白、浅黄、淡粉、浅蓝等颜色。睡觉时,不要赤膊,要身穿睡衣,这样可以护好腹部,防止“风邪”进入体内,伤及脏腑。需要注意的是,不是穿得少就一定凉快,当温度高于37℃的时候,皮肤反而不能散热,还会吸收外界的热量。所以,从某种程度上说,夏季男性不要赤膊出门,女性也不要穿过短的裙子。

## 温水澡消暑胜过冲凉

天气热,不少人会选择直接用凉水洗澡降温,其实这并不是正确的做法。庄乾竹表示,伏天气温高,人体毛孔处于张开状态,代谢速度也较快,直接冲凉会导致皮肤表面温度骤降,毛孔关闭,血管骤缩,体热无法散出。洗完后不仅不能起到解乏的作用,还可能让人四肢无力、肩膝酸痛,甚至诱发关节炎和慢性肠胃炎。因此,伏天最好还是洗温水澡,水温在35℃~37℃为最佳,这个温度比皮肤温度高,却比体温低,非常适合消暑散热。需要注意的是,有些老年人怕受凉,选择用较热的水洗,其实这样也不对。温度过高可能会使浴室中的含氧量降低,容易发生因缺氧导致的晕厥,因此,洗澡的水温要以温水为最佳。

## 绿豆祛湿又健脾

伏天湿热较重,容易导致脾虚,要注意健脾护脾。饮食应以清淡为主,绿豆有健脾的功效,可以适当喝些绿豆粥祛湿健脾。我国传统医学还认为,绿豆煮汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效,对于头昏头痛、胸闷

气短、无汗烦热等轻度中暑症状具有较好的治疗作用。此外,应适当多吃些蔬果,特别是一些维生素含量较高的蔬果,如西红柿、西瓜、黄瓜等。患有日光性皮炎的人需要注意,这个季节要少吃光敏性食物,如芹菜、菠菜等,因为这些食物会加速皮肤对于光的敏感性,加重对紫外线的过敏。

## 游泳是最避暑的锻炼方式

常说的“夏练三伏”,并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。夏天人体能量消耗大,跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行,最好进行一些“低调”的运动,既能起到锻炼效果,又不至于出现不适。专家推荐了游泳运动,因为水的散热能力比空气高15倍,游泳时人体能够保持体温恒定,不易中暑。此外,夏季在运动时间上也要有讲究。气温较高、阳光较强时在户外运动,不但容易被晒伤,还会增加中暑、脱水等风险。因此,最好选择一早一晚到户外运动,即清晨和傍晚,这时气温相对低,阳光也不那么强烈。运动期间注意少量多次地补水,每隔10到15分钟,饮用100毫升到150毫升的水。(王黎洋)

# 手是养生好参谋

乾隆皇帝有诗云:“掌上旋日月,时光欲倒流。周身气血涌,何年是白头?”这首诗充分道出了手部养生的重要性。人的手与全身经络息息相关,不但外观是健康的晴雨表,更是养生的绝佳途径。掌握了手部养生的知识,也就抓住了一把健康的金钥匙。

## 男性 按压劳宫能减压

人的双手有86个穴位,12条经络通过,还有很多奇经、奇穴和放射区,与人体健康密切相关。下面4个手部养生穴,常按揉有助延年益寿。

**劳宫穴。**工作压力大是社会通病,特别是男性,更容易因压力患病,不妨经常按揉劳宫穴。劳宫的位置很好找,握拳时中指尖所指处即是,临床上常用于治疗心神疾患及中风昏迷、中暑等急症,还可治疗癫痫、呕吐、口臭、呃逆、口舌生疮等。平时常按摩此穴,可起到调整心神、清心、和胃的作用,对于因工作压力大、紧张等引起的口疮、心慌、心悸等有较好的防治作用。

**合谷穴。**位于虎口,中医讲,面孔合谷收,意指治疗面部疾病都可选择合谷。平时常按揉合谷穴,不仅可以促进头面部血液循环、解除疲劳、提神醒脑,还可预防牙痛、头痛、鼻出血和痛经等问题。

**内关穴和外关穴。**内关穴在臂前腕横纹上两寸,常用于心神、胃肠、脑血管等方面的治疗。外关穴在腕背侧,和内关相对,常用于治疗耳鸣、耳聋、听力下降和腰背痛。内关、外关结合着一起按摩,可起到益气安神、和胃降逆、宽胸理气和提高免疫力的作用,对于女性还可以起到调经养血、美容养颜的功效。

## 女性 年过50按五穴

女性绝经前后常出现潮热多汗、急躁易怒、心悸失眠、眩晕、耳鸣、多疑、失眠等更年期症状。中医认为,其原因在于步入中年后天葵不足、肾精不足,从而导致心肾不交。在推拿治疗方面,选穴以心肾两经为主。

女性手部养生,可按揉内关、外关、合

谷、神门和曲池。方法:从合谷开始,以拇指指尖按揉穴位,左右各36次,感觉穴位酸、麻、胀、重为得气;进一步按揉神门,方法同合谷;接着分别按摩内关和外关,各48次;最后按揉肘部外侧的曲池,此穴位也是更年期综合征治疗的重要穴位之一,方法同合谷。

## 幼儿 旋推手指治积食

夏季湿热困脾,婴幼儿经常不思饮食或消化不良、腹胀,都可以通过推拿手部来缓解。具体方法包括补脾经、清脾经、清胃经、清大肠等。

**脾经**位于拇指螺纹面,将孩子的拇指微屈,由指尖沿拇指外侧(桡侧)缘推向指根或用拇指反复旋推(环揉)孩子拇指指肚为补脾经。一手持幼儿拇指伸直以固定,另一手以拇指指端自患儿指根方向直推至指尖为清脾经。清胃经的手法是:家长左手握住孩子拇指,右手拇指从孩子拇指手掌面的近掌端第一节推向指根。清大肠的手法是:从孩子虎口开始,沿食指外缘(桡侧)推到指端。此外,按揉大拇指下方肥厚处也能缓解婴儿积滞。以上动作每天一次,每次100~300下,饭后不宜马上做。按摩前,操作者可用爽身粉或按摩油涂抹双手,以免损伤孩子皮肤。

## 老人 常揉核桃防痴呆

揉核桃、把玩小物件是很多老年男性的爱好,这的确是养生之道。人手掌上分布着许多穴位,长期转核桃、健身球,一方面核桃表面凹凸不平,另一方面配合“揉、搓、压、扎、蹭、滚”等动作,能充分调动所有手部骨骼、关节,刺激按摩手部穴位,可以达到活血化瘀、疏通经络的作用,有防治头晕、失眠的效果。

一般来说,带棱的、带刺的把玩物尤其适合老年人。可按以下方法盘玩:1.置两只核桃于单手掌心,手指用力,让核桃在掌心顺转和逆转,形成太极之象。旋转时要手指紧贴核体,使双核互相摩擦,不要碰撞。2.两手心用力夹球,相对按压,先用右手向左手压,然后翻腕使左手在上,边压边翻转手腕。3.双手握核桃,边运核边原地踏步;单手握核,两手交替运核,踏步时大腿要尽可能上抬。

老年女性则可以做手工活,比如织毛衣、缝玩具等,同样可以起到手部养生的功效。此外,经常双手十指相对,互相敲击,有利于手部气血运行,增强手的灵活性,还能养筋柔肝,对锻炼大脑、预防老年痴呆十分有好处。

(生命)