

专家：“苦夏”吃“苦” 热着过

多喝热茶，多洗热水澡排毒，吃苦味食物补气健脾

随着夏季到来，气温升高，人会变得精神萎靡、困倦乏力，失眠多梦、汗出不止……去看中医，医生可能会告诉你：这是“疰(音“zhù”)夏”，也就是人们常说的“苦夏”。

“疰夏”是中医特有的病名，是一种受暑湿之邪所致的季节性病症。

【病例】

每到此时就疲乏多汗 “苦夏”让她苦不堪言

连续几天的下雨降温，孙女士烦躁的心情开始平复。她说，自己身体虚弱，很怕天热，尤其夏天的高温天气，更让她心虚气短，汗湿沾衫，烦躁不已。

孙女士说，这种情况已经持续几年了。每逢春夏之

交，孙女士就开始感觉眩晕、头痛、身倦、脚软，体热食少，心烦自汗。只有在温度低于 30℃时，才会自觉症状改善，身体舒爽。

她到医院就诊，医生说是“苦夏”。那么，苦夏到底是一种什么病呢？

【分析】

“暑湿”易侵犯人体 到了秋天不药而愈

中医专家万文蓉称，“苦夏”，是一种因素体虚弱受暑湿之邪所致的季节性病症。她介绍，夏季的邪气主要是暑邪，中医又讲“暑多夹湿”，所以“暑”和“湿”经常合并在一起号称“暑湿”，对人体造成侵犯。

什么人容易受“暑湿”侵袭呢？从中医的角度讲，一种是气阴两虚的人，另一种是脾虚湿重的人(脾虚的人

湿气也重)。这两种人会更容易感受“暑湿之邪”。因为有湿气，湿气又是重浊的，所以就会感觉很疲乏、困顿，体内出现低烧不退、反复发热的状况，有的头重脚轻、疲劳、食欲不佳，还有大便溏泻的情况。这些症状，到了秋天，不药而愈，来年夏天，照样复发。

天热汗多打破平衡 老人妇孺最易发病

万文蓉说，体质较弱的老人和小孩，尤其 6 个月至 3 岁的婴幼儿最容易受“苦夏”的侵袭，因为孩子的中枢神经系统发育还不完善，体温调节及汗液排泄功能远不如成人，特别要当心。同时女性发病大大高于男性。

中医专家邱超平称，从现代医学来说，上述症状大多是因植物神经紊乱引起的。夏季气候炎热，人们大量出汗，汗液带走了很多水及盐分，使身体的电解质失去平衡，所以就出现浑身酸懒无力等症状。另外，人们吃进

的食物，在胃肠道里消化、分解和吸收，在这个过程中，胃肠壁黏膜血管扩张，需要的血液也相应多一些。但是由于天气闷热，排汗使皮肤的血管扩张，这时皮肤所需要的血液也要多一些。这样一来，胃肠壁黏膜血管的血液相对缺乏，胃液、胃酸的分泌也随之减少，会影响食欲和消化。

【调理】

“夏病冬治”做好预防 吃好睡好加锻炼调理

万文蓉称，针对这种人群，在冬天就应该开始注意和调理，也就是所谓的“夏病冬治”，在冬至日的前后就应该要进行“未病先防”，做做三九贴之类的调理。最重要的是，入夏后在饮食、睡眠和锻炼上三管齐下进行讲理，可防治“苦夏”。

饮食 原则上应健脾利湿，注意不要吃生冷、油腻的东西，要清淡饮食。可以吃一些芳香化湿的东西，比如藿香、佩兰、石菖蒲等。

需要注意的是，夏天虽然天气炎热，但是不应进食大量寒凉食物。水果从冰箱里拿出来不要马上吃，稍微放一会儿再吃。因为夏天人体与自然界呼应，身上的阳气来到体表，在内的脾胃缺少阳气保护，反而显得虚寒，很容易出现没有食欲的情况。

针对每年夏天都会“疰夏”的湿热之人，邱超平称，

可在立夏之前在医生指导下用党参、五味子、麦冬、当归、陈皮、青皮、甘草、黄柏、神曲煎汤，一日两次服用，连续服用一周左右，能有效预防。

睡眠 要注意休息，尤其是午睡，最好能午睡半个小时，晚上在子时之前睡。睡觉时，不要对着电扇或空调出风口直吹，天热皮肤毛孔舒张，邪气通过毛孔长驱直入，容易感冒着凉。

锻炼 在做好防暑工作的情况下，到户外跳跳健美操、游泳、跑步、跳舞等，可以提高身体素质，改善内分泌和新陈代谢，对调节植物神经和体温都大有裨益。但是应当注意，不要让自己大汗淋漓，大汗淋漓反而加重气阴两虚，就更容易受“暑湿之邪”侵扰。情绪也要保持平和，避免生气，否则体内郁热会更加严重。



【链接】

多吃苦瓜好处多 清热解毒增食欲

中医专家罗仁提醒，“苦夏”要热着过。夏天出汗，就是把去年一年积聚在体内的热和毒排出来。如果整天待在空调环境中，该排出的热和毒无法被汗水带出来，淤积于内，就可能成为致病因素，不利于健康。不要过于劳累大汗，但要适当出出汗。多喝热茶，多洗热水澡，也有助于使毛细血管扩张、汗腺排汗，有利于机体散热、排毒。

夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃。可通过苦味食物补肾、健脾燥湿，达到平衡机体功能的目的。

现代科学研究也证明，苦味食品多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等人体十分需要的物质。特别是进入夏季，当发生消化功能障碍时，吃点苦味食物可以刺激脾胃的消化能力，增进食欲。

夏季可适当多吃苦瓜，苦瓜营养丰富，所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高。苦瓜的苦味，是由于它含有奎宁，能抑制过度兴奋的体温中枢，达到清热解毒的功效。味极苦入口久而微甘的苦丁茶，也是夏令佳饮。

(白丽)