

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“疰夏”。那么,疰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,“疰夏”,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“疰夏”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。同时女性发病率大大高于男性。

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调理,可防治“疰夏”。

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,在体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,“疰夏”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。可通过苦味食物补气固肾、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,是由于它含有喹宁,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)