

《黄帝内经》云：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实。”夏季气候炎热而生机旺盛，此时正是新陈代谢的时期，人的气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。若遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的运动和变化的规律，夏季亦是养生的好时节。本期我们邀请了华夏名医堂的专家为您解读夏季养生秘籍。

朱玉婷/文 程兆/图

### 警惕心脏中暑

夏季气温升高，雨水增多，心血管功能对气温变化最为敏感，严重的甚至诱发心绞痛，甚至心肌梗死。

“夏季炎热，最要警惕心脏中暑。”国家级名老中医、从医40余年的周宜轩教授建议夏季预防心脏病则需要防暑降温、生活规律、合理膳食、补充水分、心态平和、忌烟限酒、控制体重。

不过，可别以为年轻人就和心脏病绝缘。周宜轩说，事实上，在医院30多岁的心脑血管病患者并不少见，有的年轻人自认为身体好，晚上睡不着觉就通宵看电视或打牌，千万不要过度熬夜，从年轻时就要养成良好的生活习惯，注意生活规律。

此外，为人潇洒一点、糊涂一点同样重要。建立一个健康的身心，因为有了心理平衡，才有生理平衡，各脏器功能正常，血流通畅，就会远离心梗的威胁，健康长寿。



# 万物华实 养生之道



### 肺疾应小心感冒

夏季气温忽冷忽热，患有慢性气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等慢性咳、痰、喘病人尤其要注意防避外邪、饮食宜忌、药物预防、欲病早治。

从事中医临床实践50余年的韩树

人教授强调：“慢性肺系疾病常常是由于伤风、感冒而诱发或加重，因此，首先应该预防感冒，一旦患了感冒，应该及早治疗，莫延误最佳治疗时机。”

在饮食上，夏季宜温润、清淡、少

刺激，忌寒冷、油腻、辛辣饮食，因为寒冷容易伤肺。哮喘病人，除了少吃肥甘，减少哮喘发作，还应酌情少吃或不吃盐、醋、糖、鱼腥等，以免诱发咸咳、醋咳、糖咳、腥咳等。

### 莫让乱服药加重肝脏负担

夏季天气炎热，人体出汗多，体内的水分和电解质损耗也大，由于肝脏承担着人体代谢和解毒的作用，肝脏负担也随之增加，肝病患者很容易旧病复发。

对此，倡导治疗与养生为一体的专家刘晓玲有自己的办法——喝醋。“夏季护肝养肝，应以清热利湿、养阴

为主，吃一些动物肝脏或者喝一些醋，对护肝都是有好处的。”

夏天患上感冒的也很多见，自行到药店购买感冒药服用的做法对于肝病患者来说就非常不妥。刘晓玲说：“治疗感冒的解热镇痛药所含的对乙酰氨基酚等成分，会导致肝脏损害加重甚至诱发药物性肝衰竭或肝损害，

肝病患者尽量选用对肝脏功能影响较小的药物，并在医生指导下严格控制用药剂量、用药时间，以减少药物对肝脏的损害。”

多吃丝瓜、冬瓜、绿豆、莲子、葫芦、西瓜皮等祛暑化湿的食物，和柠檬茶、乌梅汤、山楂、酸奶等酸的食物，对肝脏不好的人有益。

### 女性养生最忌当“夜猫”

夏天虽热盛于外，而寒伏于内，必需“养阳”。若过多地吃进冷饮，虽可暂时清热消暑，但因伤阳损阴，阴阳失调。对于女性而言，则可使乳腺气血凝滞，久而为病，或使已有乳腺病者症状显现。

对此，国家级名老中医周玉朱教授建议女性朋友可吃一些“富含抗氧

化物的VitC（新鲜的蔬果）、VitE（小麦和大豆制品、芝麻油）、β胡萝卜素（胡萝卜、海带、豌豆、草莓、木瓜、桑葚子、无花果）、硒（肝、茶、珍珠）、VitA（肝、蛋黄、萝卜、胡萝卜、玉米、芹菜、番茄、莴苣叶、香蕉、芒果、柑橘、青椒）及多酚类（木瓜、茶）等食物。”有助于乳腺等组织处于正常的健康状态，不

生病或少生病，对已有乳腺病者也可减轻其症状。

此外，周玉朱教授还强调女性朋友尤其不能当“夜猫”，因为有利于健康、防病的褪黑素是在夜间熟睡时分泌的。如女性惯于晚上活动该激素就会减少，雌激素相对增多而容易得乳腺病或已有此病者病情发展。

### 冬病夏治三伏灸

“冬病夏治”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法。据中医专家施有奇介绍，三伏灸即在三伏天采用药物敷贴的方法来治疗那些在冬季发病较甚的疾病。通过对一些特定穴位的药物敷贴，刺激经络穴位，使体表穴位处潮红发泡，如此每伏敷贴一次。这

个从皮肤潮红到发泡到治愈的过程是一个神奇的过程，它激发了机体的调节功能，增强了人体的免疫力，从而可以达到减轻或治愈冬季疾病的作用。

三伏灸的适应症主要有：慢性支气管炎、哮喘、产后受寒、过敏性鼻炎、慢性腹泻、机体免疫功能下降、风湿性

关节、类风湿性关节炎等等。

事实上，针灸不仅可以治病亦能美容。施有奇说，面部色斑和肥胖症多属于内分泌失调；痘是毒素堆积、排毒不畅；面色晦暗则是气血不畅。这些都是脏腑失调的外部显示，通过针灸调制，可以改善并消除这些状况。