夏天气温高，有的风湿患者感觉自己的风湿病好了不少，然而，有的患者却抱怨天气潮湿，让关节肿痛加剧了，在空调屋默默地为自己披上了一件外套……风湿病到底是什么病？适不适合“冬病夏治”呢？带着这些问题，记者采访了北京中医药大学博士生赵敬军，请他为我们讲讲夏季如何预防风湿病。

夏季多雨潮湿 风湿病如何预防

□本报记者 杨琳琳

中医上的风湿病指什么？

赵敬军介绍，风湿病在中医统称为痹症，指正气不足，风、寒、湿、热等外邪侵袭人体，痹阻经络，气血运行不畅所导致的，以肌肉、筋骨、关节发生疼痛、麻木、屈伸不利，甚至关节肿大灼热为常见临床表现的病症。

不少人弄不清中医风湿病和西医风湿病有什么区别。相较而言，中医中的“风湿”所包含的内容较多，当人们的肢体、关节、肌肉、筋骨、皮肤等部位出现了疼痛、麻痹、麻木、肿胀、僵直、变形、活动受限甚至累及脏腑时，都能够称其为痹症、风湿痹病。也就是说，中医将风湿病、类风湿、关节炎等，都作为“痹病”，因其感邪不同，而分为风痹、寒痹、湿痹、风湿痹等，并根据每个人的具体病因辨证施治。

中医还认为，风湿如果长久不去，则可以引起其他脏腑发生病变。《黄帝内经》云：“病久而不去者，内舍于其合也。”这就是说外邪滞留机体，日积月累，由经络而病及脏腑，可产生相应的脏腑痹的症候。其中以心悸、气短、胸痛的心痹较为常见。

西医中的风湿病范围相对较窄。此外，中医与西医对风湿病的理解也不一样，治疗方法也不同。

夏季补充阳气事半功倍

“冬病夏治”理论源于《黄帝内经》。如《素问·四气调神大论》言：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”这是中医“天人合一”以及“治未病”观点的具体运用。近年来，受到越来越多关注的三伏贴，就是“冬病夏治”的典型运用。

“冬病”一般指在寒冷天气或者季节容易发作或者反复发作的疾病，如素体阳虚、正气不足的患者，在寒冷季节则体内阳气更虚而阴气更盛，故易致呼吸系统疾病、腹泻等疾病的发生或加重。而体内素有痰饮、寒湿的患者，在寒冷季节则易致哮喘、关节疼痛等疾病的发生或加重。

“夏治”是指在夏季气候温暖，自然界和人体内的阳气都旺盛之时，通过中药或者艾灸等方法，补阳气、祛寒邪，预防寒邪留滞体内而导致“冬病”的发作。自然界的四季之中，夏季阳气最盛，人体与之相应，体内阳气也较旺盛。抓住这个时机补充人体阳气往往可以获得事半功倍的效果。

风湿病适合“夏治”

一般来说，风湿病适合“夏治”。夏季人体阳气最为旺盛，皮肤比较松弛，皮肤腠理开泄，毛孔扩张，经络气血充盈，运行通畅，接近于体表。此时在体表穴位敷以中药贴敷，身体可以很好地吸收敷贴药物的有效成分，随着经络气血运行到达病变部位，鼓舞阳气，驱散体内寒湿邪气，畅行气血，疏通经络，调理脏腑，平衡阴阳，从而缓解风湿病。

如何判断你是否需要冬病夏治，只需明确你的风湿病在寒冷季节是否会复发加剧。如果会加剧，冬病夏治将是控制病情、预防复发的有效方法。

冬病夏治特色疗法经过近年来的发展，有了针刺、艾灸、拔罐、内服中药、穴位敷贴等丰富的治疗手段，其中最为广大患者熟知以及接受的就是穴位帖敷的方式。

风湿患者有禁忌

风湿患者在夏季还应该注意以下几点：

少吹空调、电风扇。空调的出现让夏天更清凉一些，但是长时间的使用空调，会加重风湿病患者的病情。不要在空调房间待太久，以免空调带来的“寒”侵入人体，加重症状。

夏天不要长时间碰触冷水。有人在夏天特别喜欢冷水浴，不要长时间地浸泡冷水，否则会使寒湿侵入人体，加重症状。特别在游泳时，不要贪图水里凉快，防止水的寒凉侵入人体，造成风湿病的复发。

夏天风湿病人少穿短裤，要穿长裤，保护好关节。

夏天风湿病人的饮食要均衡，多喝热水；忌暴饮冷饮；饮食以清淡、易消化为主，忌生冷、肥腻及辛辣刺激性食品；城市人夜生活丰富，有夜宵习惯，应尽量避免。

要多开窗户多通风。夏季多雨。为此，居室最好是向阳、通风、干燥。平时应多开窗通风，床上被褥也应适时置于阳光下曝晒除去潮气。同时不应长期处于水湿环境。

出汗较多者风湿病的护理要用干毛巾擦干，衣服被褥被汗湿后及时更换、洗晒，避免受凉受湿。在出汗的时候不要马上去吹风，在出汗的时候如果吹风特别容易生病。平时也要注意适当地增减衣物，特别是在打开空调的时候，一定要注意要披上一件外套，避免着凉。

白天老犯困 需调整睡眠节律

你有多久没有睡个好觉了？人三分之一的时间都是在床上度过的，但是越来越多的人白天工作压力大、不清醒，晚上睡不好、睡不着。因此，睡眠成为困扰许多人的问题。

如何拥有良好的睡眠，可以从了解和掌握影响睡眠节律的因素入手。

生物钟和睡眠压力是控制我们昼夜觉醒和睡眠规律的两大因素。其中，生物钟受光线的影响最大，会导致大脑分泌物质来调节清醒和睡眠的节律，作用最为明显的就是褪黑素。当夜晚来临，天色变暗，大脑内的褪黑素就会明显分泌，增加睡意。如果夜晚光线太强，褪黑素就会分泌减少，影响睡眠。所以，夜晚睡觉之前，要减少使用手机等有荧光屏的设备，建立良好的睡眠环境，使用遮光性好的窗帘，舒适的床品。

生物钟还会受到饮食、运动的影响，所以应该在午后避免摄入含有咖啡因的食物，比如咖啡、茶、可乐、巧克力等，睡前避免吸烟、饮酒，晚餐不宜空腹，也不宜食用过油、难以消化的食物，规律地锻炼身体，都有助于生物节律的调节。同时，睡前应该避免剧烈运动，运动爱好者可以选择睡前两到三小时运动，以保护睡眠。

生物节律的另一个影响因素为睡眠压力，是指随着清醒的时间推移，大脑会不断增加对睡眠的需求。清醒的时间越长，对睡眠的需求就越大，到夜晚睡眠时就会睡得更快、更深、更沉，睡眠时间也会更长。所以，为了建立良好的睡眠节律，我们一旦醒来之后就不要再赖床，也不要过长时间睡午觉，即使头一晚没有睡好，也不要再补觉。

根据自身情况，参照影响因素，调整你的睡眠节律，可以帮助你轻松入睡，提升睡眠质量。

（新华）

公告

北京市仪器仪表工业人才服务中心依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2020年5月26日起90日内向本单位清算组申报债权。

北京市仪器仪表工业人才服务中心

2020年7月21日

·广告·

本报刊登热线 13699137322