

“三伏”已至，“冬病夏治”正当时。随着公众健康意识的不断提高，日常养生保健也愈发受到重视。“冬病夏治”是指对易发于冬季或在冬季症状容易加重的疾病，选择在炎热的夏季，通过中药内服，穴位贴敷、针灸、拔罐等手段进行治疗。那么，“三伏”养生需要注意什么？又有哪些“冬病夏治”的方法呢？我们请广外医院中医科赵静为您介绍。



# 三伏养生 避开5个误区

□本报记者 陈曦

## 伏天养生 为健康打好基础

古人将夏季分为夏和长夏，长夏多指农历6月，大致在阳历7月初到8月初，也就是三伏天，是一年中疾病最爱扎堆的日子。

按中医传统观点来看，“暑”是中医六邪“风、寒、暑、湿、燥、火”之一，此时身体出现各种症状的几率增大。

俗话说，“冬养三九，夏养三伏”，伏天做好养生工作，可为一年的健康打下基础。

今年7月11日正式入伏，这也是从2015年以来连续第九年三伏天长达40天。

## “三伏”养生5大误区

每年入伏，都有一些人盲目养生，以下针对常见的几大谣言进行澄清：

**误区1：伏天汗出透了才排毒** 天气炎热时，比如三伏天，人出汗是为了更好地散热，皮肤通过出汗来释放热量、调节体温，这是正常的生理现象。

但是，汗出得太多，水分流失过多，容易出现脱水甚至中暑。中医理论中有“汗血同源”一说，是指汗是津液转化而来的，津液与血液都来源于脾胃运

化出来的五谷精微（营养物质），当汗出太过时，其血必虚。因此，微微出汗即可，适时避暑才是正解。

**误区2：伏天不能碰冰镇饮料** 很多人可能听说过三伏天不能碰冷饮，事实上，这需要看体质。如果是热性体质，可以适当喝冰水或凉性饮料；若是虚寒体质，热天应尽量喝温水或凉白开。

需要提醒的是，不论什么体质，过分喝冷饮都会影响脾胃健康。即使天气特别热，喝冷饮也需要小口慢喝。

**误区3：伏天养生应以热制热** 三伏天的“以热制热”其实指的是夏季养阳，在阳气最盛的节气里乘胜追击补养阳气，效果最佳。

但“以热制热”并不是一味热着，可以把冰镇饮品换成温或常温凉茶，用温水洗澡而不冲凉水澡。

**误区4：随身携带藿香正气水防中暑** 藿香正气水的主要功效

是解表化湿、理气和中，可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻，以及湿浊过盛引起的恶心呕吐（暑湿感冒）。

藿香正气水并不用于防中暑，而用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑，远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

**误区5：“夏练三伏”适合所有人** 夏练三伏是一种传统的养生方法，指在夏季最热之时，通过适当运动增强身体的耐热性，预防中暑等疾病，主要目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。但三伏天有气温高、空气湿度大的特点，“夏练三伏”需要有技巧：

**时间：**三伏天白天长，作息方面可晚睡早起，选择清晨或傍晚温度相对凉爽时最好。

**运动：**更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动，既能强身健体，也不会因过度锻炼而伤害身体。

## “冬病夏治”可以这样做

三伏天的“冬病夏治”，无论是去医院，还是在家中调养，推荐以下方法：

**穴位贴敷** 入伏后，穴位贴敷“三伏贴”成为很多人的首选

方法。“三伏贴”更适合哮喘、慢阻肺、肺纤维化、过敏性鼻炎、慢性肺炎、慢性鼻窦炎等呼吸系统相关疾病的防治。

每年头伏、中伏、末伏时段，可在肺俞、膻中、定喘、脾俞、大椎等穴位进行穴位贴敷4-6小时，皮肤不过敏者可贴至6-8小时。

如果连续3年以上都能够坚持“三伏贴”，对冬季呼吸系统相关疾病能有明显改善效果。“三伏贴”可在正规中医院或专业药店购买。

**艾灸** 三伏天是天地阳气最盛之时，与艾火的纯阳结合，双重阳气作用于病灶，有助祛除人体寒湿之气，温通经络。艾灸适合虚、寒、痛相关疾病的防治，如出虚汗、怕风、怕冷、四肢发凉、胃痛、风湿性关节炎等疾病。

一般选取神阙穴（肚脐眼）、足三里、中脘、肾俞、命门等穴位中的一个或两个，艾灸悬空于穴位上方5-8厘米处，每次灸20-30分钟，每周灸2-3次。

**中药泡洗** 很多人认为中药泡洗在秋冬季节比较合适，其实不然，夏天泡洗不仅可以更好地养护阳气、温经通络，还可祛暑湿。尤其是平时脾胃消化功能弱、容易腹泻的人群，或者平时有湿疹，到了暑湿季节，湿疹发作、奇痒难忍者。

每天睡前使用40℃左右的温水，泡洗20分钟左右；如果四肢怕冷，泡洗的水中可加少量艾草；如果有湿疹，可加少量金银花或藿香正气水。

**刮痧** 三伏天虽是暑气最盛之时，但也最易受凉。刮痧可以散外感、活血化瘀清里热，促进血液循环和增强身体新陈代谢。

刮痧前，先将皮肤清洗干净，然后涂抹植物精油，刮痧时手法要轻柔，以免刮破皮肤。

**针灸/推拿** 针灸穴位中有一个特殊穴位，叫阿是穴（以痛为穴，哪里最疼哪里就是阿是穴）。

在家中，可自行和互相按揉身体平时不适的部位。如果到医院进行针灸，取穴准确时会有酸、麻、胀、痛等感觉。

三伏天，人们穿着较少，经络穴位浮于浅表部位，更容易触及阿是穴。阿是穴往往是经络或筋肉不通畅的表现，经常按揉能起到一定的防病治病作用，可作为普适保健法。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 梳子建议每周洗一次



不清洗梳子会导致油脂、污垢和死皮细胞的堆积，继续使用时，这些物质就会转移到头皮上，污染头皮。一把塞满头发和碎屑的梳子会让头发不断打结，久而久之导致头发断裂和分叉。为了保护好发丝和头皮，建议每周清洗一次梳子。

#### 用完免洗头喷雾记得洗头



免洗头喷雾之所以能改善“油头”，是因为其主要成分是稻米淀粉，具有一定的吸附性。长期连续使用免洗喷雾可能会让头皮环境变得更干，甚至会留下残留物，堵塞毛囊，引发毛囊炎。所以，免洗喷雾不宜经常使用，而且使用后的当晚最好洗发，不要让它长期留在头皮上。

### 红灯

#### 空调除湿别超过2小时



夏季，高温与高湿常常如影随形。潮湿的空气会限制汗液蒸发，令体感温度更高。除湿功能可让室内更干爽，有利于散热。打开除湿模式，空调会按照设置的低温度和低风速运行，吹出的冷风较柔和。不过除湿功能开太久，容易损伤呼吸道黏膜。一般来说，使用空调除湿模式不宜超过2小时，更不要彻夜开。

#### 吃到苦味坚果马上吐掉



如果吃到苦味或哈喇味的坚果，一定要马上吐掉并漱口。其中可能含“有毒”物质——黄曲霉毒素，它是世界卫生组织癌症研究机构确定的1类致癌物。黄曲霉毒素通常见于霉变的坚果类、谷物类及发酵食物中，稳定性极强，长期微量持续摄入含有黄曲霉毒素的食物，被认为是导致肝癌、胃癌、肠癌等疾病的重要原因。



## 嘌呤比肉还高的5种蔬菜

大家都知道痛风得忌口，实际操作时却常常掉进“坑”里。每100克猪肉/牛羊肉/鸡肉，约含100-150毫克嘌呤。有些蔬菜的嘌呤含量比肉类还高，多吃也容易诱发痛风。

**芦笋** 每100克芦笋，嘌呤含量高达500毫克。

**豆芽** 豆芽中的嘌呤主要集中在根部，每100克豆苗含500毫克嘌呤，绿豆芽、黄豆芽嘌呤含量也相对较高。

**紫菜** 每100克紫菜约含150-500毫克的嘌呤物质，过度摄入容易增加体内尿酸含量。

**菌类** 如香菇、金针菇、凤尾菇等，每100克鲜香菇的嘌呤约214毫克，干香菇可达405毫克。

**蚕豆等干豆类** 每100克蚕豆嘌呤含量在307毫克以上，黄豆、绿豆、黑豆、红小豆以及含水量较少的腐竹、豆皮，嘌呤含量也较高。

此外，十字花科蔬菜会抑制尿酸排出；高草酸蔬菜如菠菜、茭白、韭菜、苋菜、竹笋，会和尿酸争夺排泄机会。这两类蔬菜建议痛风患者焯水后再食用。

(刘畅)

## 丰台区市场监管局

### 坚持正确导向 助力养老机构星级评定提质增效

近日，丰台区启动2023年度养老机构星级评定工作。丰台区市场监管局作为评定委员会成员单位，严守评定标准安全底线、提升评定标准战略高点，坚持正确导向，助力养老机构星级评定提质增效。

**坚持问题导向** 通过听取介绍、查看资料、现场检查、会议讨论等方式，对各养老机构的环境设施、管理水平、服务标准等进行综合评估。

**坚持目标导向** 强化养老机构规范化和标准化管理意

识，全面提升管理水平和服务能力，发挥星级养老机构示范引领作用。

**坚持责任导向** 突显养老机构标准化主体责任，引导养老机构走上服务业标准化道路，发挥引领作用，助力提升全区养老服务标准化规范化水平。

截至目前，现场评审14家养老机构，12家评审通过，其中三星级3家，二星级9家，已圆满完成2023年度上半年养老机构星级评定任务。

(周宏)

·广告·