

我为群众办实事
基本医疗篇·

高温季，“冬病夏治”正当时

看芝罘医院中医师们讲解如何夏季养生，安然度夏

本报讯(芝罘融媒记者 云全 通讯员 张敏 摄影报道)在一年四季中，夏季是一年里最热、暑气最盛的季节，尤其要注重夏季养生。

“夏季应以养护阳气为主，重点在于‘调养心脾’。”近日，记者来到芝罘医院中医科，听中医师们讲讲如何养生一“夏”，做符合该时令的事情。



“中午天气热，孩子吃完饭嚷着要吃雪糕，就给他吃了两根，下午就拉肚子了。”近日，在芝罘医院中医科诊室，市民王女士向黄大伟主任叙述自己4岁孩子腹泻原因，黄大伟主任则对孩子进行小儿推拿治疗。

“一到夏天，不少小患者因贪‘凉’，饮冷以至内寒过甚，神疲体倦，甚至腹泻、胃痛、呕吐。”黄大伟说，自古即有“婴儿忌冷饮，幼儿少冷饮”的说法。从中医理论看，夏天，人体阳气外发，暑气伤津，容易耗伤元气，出现身倦乏力、短气懒言等一系列阳气外越症状；夏日闷热多雨，湿邪伤脾阳，可导致脾胃功能运化失调，出现不爱进食、疲劳等症状；

在芝罘医院中医科诊室里，中医师祝嘉浩用推拿手法，给60多岁刘先生治疗面瘫。“老人晚上开窗睡觉，第二天早上发现嘴歪眼斜，赶紧来就诊。”祝嘉浩医生说，发现面瘫需及时治疗，就诊越及时，恢复效果越好。除推拿外，还可采用针灸等中医治疗方式，促进面部神经功能的恢复。

“夏季炎热，大家一定要注意保护体内阳气，正如《黄帝内经》里所说‘春夏养阳’。”祝医生介绍，夏季不能过于避热趋凉，如乘冷过夜，或饮冷无度，致使中气内虚，从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。切记不能在楼道、屋檐下或通风口阴凉处久坐、久卧，更不宜久用

“我们科室‘冬病夏治’三伏贴已开始预约了。”黄大伟主任说，“三伏贴”是“冬病夏治穴位贴敷疗法”的简称，是中医学防治疾病的特色方法之一，根据“春夏养阳”“天人合一”“不治已病治未病”等中医理论，利用夏季三伏时节机体阳气最旺盛、体内潜伏的寒邪容易祛除特点，在相应穴位敷贴，以鼓舞正气，驱散体内阴寒，调节脏腑功能。“三伏贴”贴敷简单有效，无毒副作用，随治随走，不影响日常工作、学习和生活。芝罘医院中医科开展多年“三伏贴”贴敷工作，临床经验丰富，已使众多患者多年难治的顽疾得以缓解及治愈。根据以往临床使用经验，结合今年运气特

慎吃冷饮，避免孩子伤脾胃

如果再一味贪凉食冷，人体卫表之阳和肺阳受损，易患夏令感冒，且咳嗽、哮喘时有发作，到了秋冬季，这些疾病的发展机会还会增加。寒食冷饮极易损伤人体脾阳和胃气，小儿更是脏腑娇嫩，饮食不注意极易引起消化功能失常，形成脾胃病。一般来说，1岁内孩子一定要避免冷饮，3岁内孩子尽量不要吃冷饮，3岁以上孩子可适当吃。

天气炎热时，孩子可以适度吃点冷饮消暑，但饭前吃容易影响食欲，而饭后吃不利于消化，可选在两餐之间。另外，运动大量出汗时忌大量吃冷饮，可引起腹泻、腹痛、咳嗽等不适，建议等半小时后吃。冷饮进入体内，可引起胃粘

膜血管收缩，减少胃液分泌，导致食欲下降和影响人体对食物的消化，所以要适量，且要小口慢吃，让肠胃慢慢适应。

“夏天，建议家长采取一些方法来保护好孩子的胃口。”黄大伟介绍，饮食宜清淡、温热，过热食物放稍微温一点再给孩子吃。夏天容易脾胃弱，可适当补脾食疗，如山药、莲子等补脾食物可做成羹汤之类给孩子吃。补充津液适当喝些乌梅汤，酸味和甘味饮料能让津液保持充足。保证孩子睡眠，给孩子一个好的睡觉环境，可适当开空调保持凉爽，但注意温度不可过低，让孩子能够睡好觉，还要避免露肚子睡觉，以保护脾胃。

春夏养阳，防止诱发各类疾病

电风扇，夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，此时最易受风寒侵袭，凉风吹的时间过久则可能会引起头痛、面部麻痺或肌肉酸痛等。此外，炎热潮湿，很多人会患空调病，人们白天夜里都开着空调，室内外温差可以达到十几度，加上大量食用冰品冷饮，肯定会伤及阳气。

“天气转热后，调息静心、健脾利湿尤为重要。”祝医生说，夏季属火，容易出现暴怒、暴喜、压抑等不良情绪，会引起血压升高、心律失常等症状，尤其是老年人容易诱发心脑血管疾病。因此，夏季要戒躁戒怒，控制情绪，保持心情平和，避免焦虑、紧张等不良情绪影响正常生活，诱发各种疾病的发生。

夏天多暑多湿，人们容易在午后出现头部沉重、倦怠乏力等症状，古代叫做“疰夏”，现代俗称“苦夏”，指的是素体脾胃气虚，复感暑湿之气。夏天不仅热，还有湿，湿和热遇到一起，中医称为“暑湿困脾”，暑湿之气一旦困住脾胃，脾胃之气就会变弱，从而导致消化能力下降，就会食欲不振，浑身乏力，因此，夏季饮食宜清淡，不宜过饱，通常只吃七八分饱即可，可食用具有清热利湿作用的食物，如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等，或用冬瓜与莲叶、薏米共煮汤喝。

“夏季要坚持健康的作息和生活习惯，也需要把有益的养生方法坚持到底，这样才能安然度夏。”祝医生说。

冬病夏治，科学养生治未病

点，选择药效好，质量高的道地药材，现场配制，制定独具特色的“三伏贴”，满足广大患者“冬病夏治”和养生保健需要。

“贴敷时机在农历三伏天的初、中、末伏第一天贴敷治疗，若错过三伏天的第一、中、末伏的第一天，仍可在三伏天期间进行贴敷，只要每两次贴敷之间间隔7—10天即可。”黄大伟主任介绍。成人及两岁以上儿童皆可贴敷三伏贴，适合治疗呼吸系统疾病，包括儿童及成人哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等虚寒症及阳虚型体质、四肢寒凉怕冷、免疫力低下人群。“三伏贴”连续贴敷3年为一疗程，疗程结束后，患者可继续贴敷，以巩固或提高疗效。芝罘医院冬季还开

展“三九贴”，“三伏贴”配合“三九贴”临床疗效更佳。

“除了使用三伏贴进行治疗以外，‘冬病夏治’的方法还有中医针灸、拔罐、推拿、艾灸等。”黄大伟说，其中的艾灸，包括脐灸、督灸、温和灸、温针灸、红外灸疗等，尤适于现代人养生健体强身，具有温通经络、祛风散寒、培元固本、行气活血、消肿散结、益寿延年等功效。芝罘医院中医科在三伏期间推出“三伏督灸”项目，治疗强直性脊柱炎、风湿及类风湿性关节炎等有独特效果，还推出局部铺灸项目治疗寒湿型颈肩腰腿痛(包括颈椎病、肩周炎、退行性膝骨关节病变符合虚寒症候者)等疾病。

