

健康聚福

## 三伏天如何养生

●全媒体记者 陈登达 通讯员 黄黎明 郑 烨/文 吴博宏/图



7月中旬进入伏天,所谓“热在三伏”,三伏是一年中最热且又潮湿、闷热的时段。三明市夏季气温预计偏高,平均气温范围在27℃~29℃,极端最高气温可达38℃~40℃,局部地区甚至高于40℃。民间有“小暑大暑、上蒸下煮”之说。随着天气变得越来越炎热和潮湿,有些人可能会出现身热汗出、口渴多饮、精神疲惫、心烦面赤、食欲不振等症,随之导致情绪激动或倦怠。那么如何做好夏季养生?

### 气温高湿度大 中暑心情烦躁

“觉得胸口压着重物,呼吸困难,天天和家人吵架。”7月20日,家住三元区徐碧新村的李先生说,本来以为是自己年近50岁到了更年期,医院就诊后才知是暑热导致的心火旺盛。

中暑是在温度较高、湿度较大且通风不良的环境中,由于体温调节中枢出现功能障碍、汗腺功能衰竭,并且水和电解质过度丢失,进而引发的以中枢神经、心血管功能障碍为主要表现的急性病症。中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。

“高温会引发中暑,潮湿的环境同样可能导致中暑。湿度越大,环境就越潮湿闷热,体感温度也就越高,人体的活动和代谢也会随之增加,加重器官负担,从而影响心情和身体健康。”三明市第一医院中医科主任陈晓帆介绍,中医养生非常讲究天人合一,气温升高时,当人体的心脏、血管、血液系统处于高负荷运行状态时,会使原有的心血管病加重,严重的甚至会造成患者的死亡。

同时,夏季高温容易造成人体水分的丢失,使得血液会变得相对浓缩、黏稠度增加,易导致血管中形成血栓。另外,夏季地表温度高,容易出现呼吸困难,吸入氧气量减少,会导致心脏和大脑供氧不足,轻则引起血压升高,心血管功能紊乱和局部供血不足,重则威胁生命。

### 做好心脾养生

在中医理论中,病症的出现和人体内的五脏六腑功能异常息息相关。《黄帝内经》里面也明确提出了“智者养生要顺四时而适寒暑”,提出“五脏应四时”的观点,建议我们在养生的时候要特别注意脏腑与相应的时节相对应。

“夏季,我们要特别注意两个脏腑的养生,一个是心,另一个是脾。”陈晓帆介绍,“心应夏,脾应长夏”,

心本属火,脾本属湿,大暑养生应以调养心脾为主。

在夏天阳气非常亢盛的时候,患者的心气也容易过旺,因此很容易出现心烦躁甚至包括睡眠不好这些症状,夏季由于出汗过多,因此经常会伤及心阴,出现胸闷、口干、短气、疲惫这些症状。脾在中医理论中属土,喜燥恶湿,在长夏时节,湿邪很容易困脾,造成脾胃功能运化

的失常,比如会出现消化上的障碍、腹胀,甚至食欲下降还有腹泻等等。

陈晓帆建议在夏天的时候,可以减少过度消耗体力,多静少动,同时,还要避免过度忧思,避免干扰耗伤心血,可以服用一些像生脉饮或者西洋参茶、薏仁、山药、陈皮等食物来改善症状。另外,要避免过于寒凉,非常寒凉的食物往往会伤及脾阳,造成寒湿内运。

### 高温也要适当运动劳逸结合

虽然长时间在高温高湿环境进行剧烈活动,容易引起中暑,但人们也有适当的户外运动,而不能完全躲在室内。

“长期躲在室内避暑吹空调,反而可能患上空调病。”陈晓帆提醒,空调房一般为密闭空间,空调温度调得太低,长时间待在空调温度较低的环境中,细菌通过呼吸道进入人的肺部还有可能感染上肺炎等下呼吸道疾病。主要表现为头痛、咳嗽、咽喉不适、肌肉酸痛、关节痛等。

候,比如早晨或者傍晚,可以选择如散步、慢跑、瑜伽、太极拳、游泳等体力消耗不那么大的运动,但要注意以适度出汗为宜,切忌过汗。

在夏季的中午,可以进行一个短时间的午睡,因为11时到13时这段时间是心经当令,也是阳气从阳转阴的时间,可以适当午睡,也可以打坐、静坐或者闭目养神,这些都可以帮助收敛心神,使得心情变得平静。

还可以借助穴位揉按或者食疗进行调摄。通过揉按两个比较常用的穴位,一个是劳宫穴,半握拳,中

指所指的掌心凹陷处,揉按有酸胀感,这是劳宫穴。另外一个穴位是内关穴,在掌横纹上两寸,也就是三指的地方,肌腱中间的凹陷处,揉按这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。

如果觉得心情特别郁闷,可以用一些具有疏肝解郁功效药食同源的代茶饮,比如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火比较亢盛,总是心烦躁,而且伴随有口舌生疮、口干舌燥的现象,泡一些竹叶、莲子心等药茶都可以帮助清心火。

### 健康课堂

丝瓜味甘、性凉,归肺、肝、胃、大肠经。丝瓜的一身都是宝。丝瓜藤、丝瓜络、丝瓜皮、丝瓜瓢、丝瓜籽均可入药,是夏令保健的最佳蔬果。有“瓜果药材”和“植物海蜇”的美称。

#### 丝瓜

清热解暑,利尿消肿。丝瓜中含有丰富的黏液蛋白和维生素C,具有清热解毒的作用,可以帮助清除体内的毒素。还有轻微的利尿作用。丝瓜能润肺止咳,对过敏性哮喘有一定治疗效果。

美容养颜,延缓衰老。丝瓜有美容水之意,含有防止皮肤老化的B族维生素,能保护皮肤洁白细嫩,消除斑斑,能美容去皱。丝瓜富含多酚类物质以及维生素C,有很强的抗氧化作用,可以清除体内多余的自由基,延缓衰老。

通经活络,调节血脂。丝瓜有通经活络的作用,治疗女性的月经不调。

丝瓜含有丝瓜皂苷的成分,具有化痰顺气的功能。丝瓜有降低血脂,可以调节血脂代谢,降低胆固醇和甘油三酯,维护心血管的作用。

减肥瘦身,降低血糖。丝瓜是一种低能量、低脂肪的蔬菜,它含有大量的水分和膳食纤维,可提供必要的营养,同时减少热量的摄入。丝瓜清香爽口,可以刺激味蕾增加唾液腺的分泌,从而提高人的食欲。丝瓜中的纤维素可以刺激胃肠蠕动加快,促进食物的消化与吸收,起到预防和改善便秘的功能。丝瓜中的多糖成分,具有降低血糖的作用。它可以减缓食物的消化吸收,给人产生饱腹感,有助于控制血糖。

微量元素,富含其中。丝瓜中含有多种矿物质等微量元素,如钙、铁、磷、钠、钾、碘、锰等,是人体必需的营养素。

#### 丝瓜藤

丝瓜藤可制作成中药,它含有生物碱、黄酮、萜类等,具有清热解毒、止咳化痰、祛风止痛、降血压、调节血糖的功效。

#### 丝瓜络

丝瓜络是老丝瓜干之后留下的纤维管束组织,味甘性平,归肺经、肝经以及胃经。具有通乳、美容养颜、祛风止痛、调节血脂等功效与作用,有利于去除体内多余的油脂和杂物,还能清热化痰、止咳止喘。

#### 丝瓜皮

丝瓜皮富含维生素C、β-胡萝卜素和马铃薯淀粉酶,可降低血糖。外用可治疗疮、疖。丝瓜皮还能清热解毒,用于治疗心烦气躁、心神不安、失眠多梦。

#### 丝瓜叶

丝瓜叶具有清热解毒、凉血止血的作用,对创伤出血者紧急时可外涂外敷。外用可以消炎杀菌,治疗疔毒疖肿。

#### 丝瓜籽

丝瓜籽具有清热化痰、利尿通淋,治疗月经不调、腰痛不止、润肠通便、食积黄痘等症。

#### 丝瓜根

丝瓜根有消炎杀菌去腐生肌、美容养颜和减肥瘦身的功效。

#### 丝瓜花

具有清热解毒、利尿消肿的功效,对改善人体免疫力有一定帮助。但是,有胃寒、肾结石、慢性腹泻的患者,以及对丝瓜过敏的人,孕妇应慎用和少吃。

## 夏令保健的最佳蔬果丝瓜

●陈德仁

健康一线



市民在体验灸灸诊疗

7月4日一大早,在尤溪县中医医院的经方门诊诊疗室内,医护人员正在为患有咳嗽、胸闷等症状的患者,进行隔姜灸、火龙罐等康养治疗项目。而门外还有不少市民在排队候诊。

“我的腰椎劳损,还伴有双膝盖

积液等问题,时常会感到腰酸背痛,小腿不时还会抽痛。之前来这里看诊,接受灸灸、双膝盖灸灸盒治疗,效果还不错,上下楼梯时,膝盖也没那么疼了。这次来做灸灸,就是想进一步调理一下身体。”正在体验灸灸的市民叶女士说。

经方门诊是指在中医诊疗中,医生根据经典中医药方进行诊治的门诊形式。而经方是指中医经典著作中记载的方药,具有悠久的历史和应用价值。为完善中医

## 传承经典 经方惠民

●尤溪记者站 肖丹 通讯员 陈道波 文/图

服务体系,强化基层中医药服务能力建设,尤溪县以人民健康为中心,于去年8月在县中医医院开设经方门诊,设有国家级和省级名老中医工作室、肾病科、心血管科、中医护理门诊等10余个专科学室,旨在通过发挥中医适宜技术在治疗疾病中调理人体气血阴阳和脏腑功能平衡的独特优势,达到标本兼治的效果。

“当前,不少人处于亚健康状态,出现内分泌紊乱、代谢失调等健康问题。为预防虚寒性疾病等,我院相继推出三伏灸、督脉灸、热敏灸、脐灸等治未病项目,为患者提供多元化医疗服务。眼下,预约三伏灸治疗的名额基本满了。”尤溪县

中医院针灸科主任医师曾伟说。

作为第二批省级中医药适宜技术推广基地,目前,尤溪县中医院共开展针灸、推拿、蜡灸、拔罐、艾灸、火针等中医适宜技术项目61项,并通过综合运用中药饮片、中成药,以及针灸、拔罐、穴位贴敷、小儿推拿等疗法,满足辖区居民对中医服务的多元化需求,实现疾病早期预防。

与此同时,县中医院还以“送出去,请进来”方式培养了近300名中医药优秀人才,并积极引进大批中医药新技术、新项目,充分发挥中医药适宜技术在疾病治疗、慢病管理、疾病康复、养生保健中的独特作用和优势。

献血之星

## 王艺铭 “献血不是可有可无”

●全媒体记者 罗丽榕

“从2018年开始,分别在北京、保定、廊坊、三明、泉州、广州、乌鲁木齐、石河子等地献过血。”王艺铭说,献血是他一直在坚持做的事,只要一有机会无论在哪里都义无反顾。

作为一名监狱人民警察,“90末”的王艺铭比同龄人更为稳健,凸显着男儿血性。他累计献血80次,献血量达31400毫升,其间荣获全国无偿献血奉献奖金奖、铜奖。

谈及第一次献血,那是2018年10月5日国庆期间,王艺铭和大学同学相约到北京。他清晰记得当时在北京圆明园门口停着一辆献血车,在工作人员的指导下,他献出了人生第一次全血400毫升。那年他19岁,“终于有资格献血了”王艺铭说,也在北京留下了很有意义的印记。

在大学期间,由于市中心血站就在学校附近,王艺铭更加积极参与献血。有一天,他接到市中心血

站的电话说血库紧张急需献血,他毫不犹豫地献了第一次成分血。

2023年12月,王艺铭奔赴距离三明4000多公里的新疆维吾尔自治区塔城地区,开启为期一年的援疆工作。因为地域及工作的特殊性,献血的机会减少。今年5月,王艺铭抓住探亲假返程落地乌鲁木齐的机会又献了2个治疗量的成分血。

“献血不是可有可无,就如同监狱是守好司法正义最后一道关口,不可或缺。”监狱民警是维护

社会公平正义的最后一道防线,王艺铭坚定着自己的理想信念。

援疆半年多来,尽管工作强度高,维稳压力大,但是趁休息时间王艺铭会去跑步、打拳击增强体魄,也会和同事分享从家乡带来的茶叶、沙县拌面,为自己的工作之余带来一些小开心。

“还会继续献血,帮助更多人。”在王艺铭看来,监狱里对犯人的劳动改造也是在帮助更多人重获新生,这就是他坚持的意义。

无偿献血 爱心传承



**献血服务热线:**  
0598-8299328

**三明市中心血站**