

# 夏至节气带着湿热来袭 如何养生有讲究

■ 吴会雄 张俊学

6月21日是二十四节气中的第十个节气，夏至。夏至的到来，常常伴随着高温、暴雨、梅雨、潮湿，很多慢性病如心脑血管疾病、消化系统疾病患者容易急性发作，症状加重。并且由于疫情居家时间较长，突然面对高温和潮湿，人体的调节能力和体质都有所下降。因此在这个时节，人们更要注重预防疾病，同时也要宁心安神、清淡饮食、适当锻炼。必要时，可以进行针对性的中医调理。

这两天，不断有30摄氏度以上的高温 and 阵雨侵袭，申城正在经历典型的夏至节气。中医有云，暑易挟湿，暑湿缠绵致病。这个时候特别要注意：防暑热，化湿邪。

## 养心安神

首先要养心安神，勿急躁，心静自然凉。保持良好的睡眠，晚睡早起，睡好子午觉。适当运动，避免大汗淋漓。饮食清淡，营养均衡，容易吸收。湿热质、阴虚质的市民适当吃点苦味食物，苦能燥湿、解暑、促进食欲；气虚质、阳虚质的市民要避免长期食用寒冷、苦味食物，以免损伤脾胃。

## 适当运动

今年由于疫情，市民居家时间较长，缺乏运动，身体自我调节能力和体质有所下降，相比以前可能会更不

耐高温和潮湿，且更容易上火，出现心火旺、肝火旺、胃火旺的症状。因此，中医建议，此时更要注重养生保健，作息规律、适当运动。此外，市民也可趁着夏至养阳，冬病夏治的时机，根据自己的体质和慢性病，在医生的指导下，选择适合自己的方法，进行中医调理。以增强体质，抵御外邪，安然度夏。

## 清淡饮食

自古以来，人们就注重夏至的补夏，也就是说，在夏至季节性的营养食品，以补充身体的能量，为三伏天的到来打下良好的基础。夏至进补有讲究，此时，虽然阳气比较旺盛，但也很容易消耗，因此，我们应该注意保护阳气，饮食应该清淡，我们应该少吃或不吃一些又肥又甜又厚又油腻的食物，不能盲目服用补品，而是应该食用鸭肉、鸡蛋、西红柿等性质清凉、脂肪含量少、蛋白质含量高易于

吸收的食品。

说到哪些人群特别不耐夏天，龙华医院中医预防保健科主任方泓科普道：“比如说湿热质的人，以及气虚质、阳虚质的人。这两部分人群是两极分化的。太湿热质的人，会因为暑热重，出现一些困乏的症状。但是气虚质、阳虚质的人，因为适应高温、潮湿的能力下降，他也会觉得不舒服。所以市民们一定要根据自己的体质的类型，寻求专业医生的指导，来进行针对性的调理，把自己的抵御外邪，就是调节对外界的高温潮湿的能力，再调节一下。”

同时，中医还提醒户外工作者，特别是核酸采集人员要注意防暑，及时补充水和电解质，控制户外工作时间；可以饮用凉茶、酸梅汤、绿豆汤、盐汽水等消暑热，补充蛋白质和电解质。室内人员善用空调，注意室内外温差不要过大，避免大量进食冷饮及冷水洗浴；同时要关心年老体弱的市民，防止出现中暑。

## 夏季空调病来袭 防治妙招拆解

许多人都说，“夏天的命是空调给的”，这不，随着气温的慢慢攀升，开空调日子也开始多了，湖北省中医院针灸科主任周仲瑜提示大家，在凉爽一“夏”的同时，别忘了夏天的很多病也是空调给的，俗称“空调病”。

### 什么是“空调病”？

“空调病”又称“空调综合征”，指由于长时间在空调环境下，因温度太低、空间密闭、室内空气不流通，导致室内病原微生物滋生，出现鼻塞、咳嗽、头晕头痛、乏力、腹泻、四肢关节肌肉酸痛等症状。夏季我们在享受空调带来的凉爽和惬意之时，更要注意预防长时间吹空调带来的风险。

### “空调病”的生活方式干预

1、通风有时，温差勿大。空调使用时做好清洁工作，使用期间可每隔2~3

小时开窗通风换气，保证室内外空气流通，室内温度不宜过低，一般保持在24~26℃，室内外温差不要超过8℃，空气湿度宜保持在40~60%。

2、勤于锻炼，饮食得当。长期处于空调房的人应加强户外运动，增强体质，提高免疫力，在日常饮食中应保证每天有充足的饮水量，摄入富含维生素类的瓜果蔬菜，补充优质蛋白质。

### “空调病”的中医调理

中医认为，“空调病”是为寒冷之气侵犯人体，或体虚身弱，感受风邪后旧疾复发。夏季为阳旺之时，也是人体阳气升发之时，有利于体内寒凝邪气的祛除；艾叶为纯阳之性，能通经络，理气活血，逐寒湿，若以灸火，则能透诸经而治百病。夏季可用灸法，因时制宜，以升阳扶正，散寒祛湿。

空调病，因其衣着单薄，长时间感

■ 湖北省中医院针灸科主任 周仲瑜

受凉风寒气，常以畏寒怕冷、流涕、头晕头痛、乏力等类似感冒的症状为临床表现，可灸风池穴、大椎穴以疏风解表缓解病症。

女性因长时间处于空调环境中导致月经不调、痛经的发生，可灸关元穴、三阴交、肾俞穴、命门穴，有预防、调理作用；艾灸足三里、神阙穴、中脘穴对夏季因贪凉喜冷后出现的腹痛、腹泻的胃肠道疾病有改善作用。

老年人长时间吹空调则易引发筋骨关节疾病以及哮喘、鼻炎等呼吸系统疾病的复发，可选择三伏铺灸，因其灸量更足、灸时更长，疗效更佳。

入夏进三伏，冬病夏治，顺应夏季升发旺盛的阳气，治疗阳气不足导致的如关节冷痛不适、手足冰凉、体虚易感冒等虚寒之证，三伏贴亦是不错的选择，以达到防病保健，提升免疫力之效。（转自人民好医生）

## 一块小肌肉就能引起的大问题 – 梨状肌综合征

■ 市六医院全科医学科主任 郭跃武

32岁平面设计师Erorr经历一段难以承受的疼痛：一次意外扭伤后，腰部酸疼，拖了将近一个月才看医生，认为自己是缺乏锻炼腰才没好的，跑去跳各种瑜伽、健身，然后越来越严重痛到上不了班，有点害怕，跑去看病。经过科学诊治，才被确定为梨状肌综合征。

### 什么梨状肌综合征？

梨状肌综合征是指由于梨状肌损伤而压迫坐骨神经所引起的一侧臀腿疼痛为主的病症。

在下肢过度外旋外展、突然站立等动作时梨状肌过分拉伸而引起梨状肌损伤，在少数慢性炎症（盆腔炎）等侵犯梨状肌引起其炎症反应。此外，BMI较高且平时运动不足，下肢力量及髋关节柔韧性较差者，具有易患梨状肌综合征的倾向。

### 梨状肌综合征的主要特征：

梨状肌综合征主要表现在臀部或腰骶部疼痛，常放射至同侧下肢的后方和后外侧，出现走路跛行、小腿外侧麻木、会阴部不适，在咳嗽、喷嚏等引起腹压增大或发生内旋关节等体位改变时疼痛加重，严重的患者甚至出现烧灼样、刀割样疼痛并影响自身睡眠、饮食及精神状态，进而使患者下肢活动受限，生活不能自理。

结合病史和查体可作出诊断。大部分患者有过“闪”“扭”“突然直立”或“负重行走”等外伤史，少部分患者有受凉使或无明显外伤史，出现可向下肢放射的臀部、腰骶部疼痛，腹压增大或改变体位时加重，严重者疼痛呈刀割样、灼烧样，影响日常生活。

### 梨状肌综合征的治疗方案：

不同的病例可采取相应的治疗方案。

保守治疗方法：1.使用地塞米松、普鲁卡因等药物于局部注射行局部封闭疗法；2.手法治疗，应用中医按摩的方法解痉止痛、改善循环；3.超声理疗；4.服用中草药止痛化瘀；5.针灸缓解肌肉酸痛。

对于保守治疗效果不佳者，可以微创手术粘连的肌腱进行松解，解除其对周围组织的牵拉。

提醒读者：平时多参加体育锻炼，行侧压腿、侧踢腿等动作的练习，加强下肢力量及关节柔韧性，并且注意动作要领，切勿在运动时损伤梨状肌。

如果你经常跑步、骑自行车，或由于职业等其他原因必须长时间坐着，会不会出现臀部疼痛麻木的情况。如果有，那需要怀疑是不是梨状肌综合征了。

### 预防措施：

肌肉受外力冲击（如跌坐在地、坐姿时被后方口袋的皮夹压迫。球类运动突然急停或扭转骨盆或下肢之动作造成肌肉拉伤。）

不良的走路姿势、站姿、坐姿（翘脚）：可能造成骨盆位移，梨状肌过度紧绷，渐渐形成梨状肌慢性发炎。