

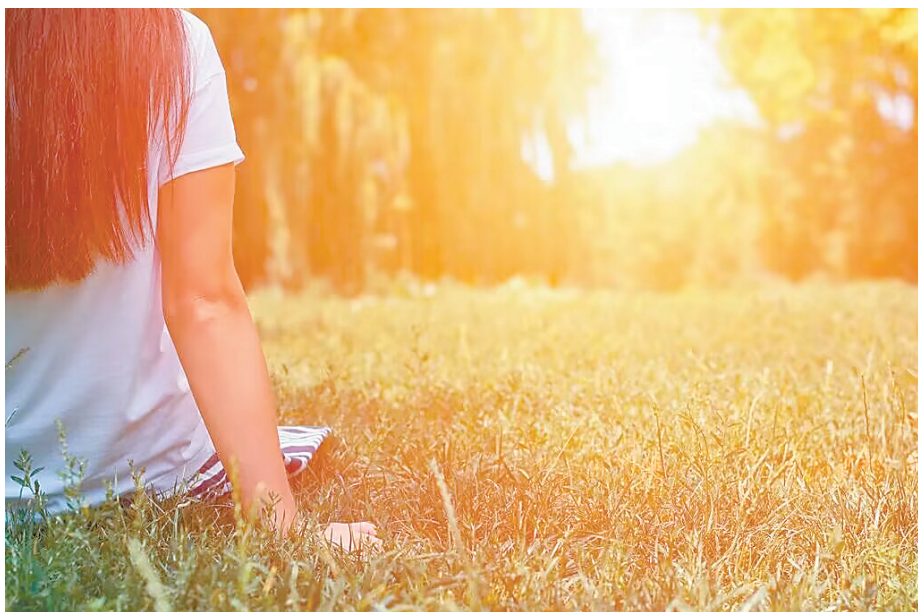
三伏天很耗阳气 中医推荐做6件事



俗话说,人活一口气。在中医理论中,人体内非常重要的一种气就是阳气,可看作是各脏腑功能正常运转的原动力。

《黄帝内经》提倡春夏养阳,既湿又热的三伏天,为什么要注重养护阳气?具体应该怎么养阳?

《生命时报》邀请中医专家,为你一一解答。



阳气状态关乎身体健康

中医认为,人体内有阴阳二气,阴阳调和,身体机能就可正常运转,养生其实就是养阳。

《黄帝内经》中提到:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”意思是人体和阳气的关系好比自然与太阳,没有太阳自然界就没有生命,同样的,人缺少阳气就会减寿。

阳气在人体中起温煦、推动、气化

和保护的作用。养好阳气可以帮助调节人体阴阳平衡,提高身体抵抗力和适应能力,预防疾病发生、控制疾病进展,实现未病先防和既病防变。

夏天养阳,就是把散掉的阳气补回来。入秋后,阳气从体表回到体内,阴阳才能平衡,人就不易得病,慢性病患者则不易复发,进而平稳地度过节气变化。

如果身体阳气不足,会导致它不能发挥正常作用,人体健康就会受到影响,甚至还会减损寿命。

生活中很多不良习惯都会耗损阳气或阻碍阳气畅达,比如过度贪凉、久坐、运动量不足或过度等,所以近年来,免疫力低下、腹泻、疲倦、手脚凉、颈肩腿腰痛等多种不适症状的发生率越来越高。

为什么三伏天很耗阳气

在自然界中,阳气生于春,旺于夏,三伏天达到鼎盛,人体的阳气也随之充盈。但此时人体阳气也面临着重重考验,主要有以下两方面原因:

一是三伏天酷热,人体阳气走于肌表,浮散于上,容易随汗“出逃”。当出汗过多,皮肤毛孔扩张,空调、风扇等“人造邪风”还会顺着张开的毛孔偷袭人体,伤及阳气。

二是天气炎热时,人们经常吃冰

淇淋、喝冷饮,对于内里阳气本就虚弱的人来说,也是一个非常大的“打击”。

人的阳气来自两个方面:一是先天,即父亲和母亲的生殖之精;二为后天获得,即从日常食物中吸收的水谷精气转化而来。

虽说阳气可通过饮食不断获得,但人的身体运转、工作学习、情绪波动等,都需要不断消耗阳气,阳气不足是每个人都可能遇到的问题,一般会有

以下表现:

怕风怕冷,手脚发凉,比一般人耐受寒冷的能力差,夏天受不了空调、电扇直吹等;

胃部、背部或腰膝部怕凉,夜尿多;

容易感到疲倦,喜欢躺着,缺乏活力;

胃口差,不能耐受寒凉饮食;大便软或不成形,容易腹泻;舌质偏淡,舌苔白或白腻。

做好6件事攒足阳气

夏天虽是阳气容易耗伤的季节,但也是攒足阳气、抵御冬病的重要时机。

需要注意的是,养阳并不是一味地补阳,具体如何养护,可参考以下方法。

早睡早起。夜间是阳气潜藏的时候,要保证每天7小时至9小时的充足睡眠,避免熬夜。午间小憩有助于恢复体力,但不宜过长。

晒背泡脚。白天适当晒太阳,尤其是晒后背,有助于吸收自然界的阳气,但要注意防晒伤和中暑。

夏季在空调房中要注意腹部、腰背部和下肢的保暖,不可过度贪凉。养成睡前泡脚的习惯,可促进血液循

环,放松身心。

温和运动。运动能促进气血运行,增强机体阳气。但注意运动强度不宜过大,如果大汗淋漓反而损伤阳气。

可选择一些较为温和的运动方式,如散步、打太极拳、做瑜伽等。运动时间建议在清晨或傍晚,避开炎热的中午和下午。

饮食温补。阳虚的人可多吃一些具有温阳作用的食物,如羊肉、核桃、韭菜、生姜等。

同时避免贪食生冷、寒凉之品,如西瓜、梨、苦瓜等,这些食物容易损伤阳气,脾胃虚寒的人群食用后还容易腹泻。

适当艾灸。艾灸是中医临床调理阳虚体质的常用方法,通过艾灸足三里(膝盖骨外侧下方约四横指处)、关元(脐下3寸)、命门(第2腰椎棘突下凹陷中)等穴位,可以温通经络、补充阳气。

艾灸时,要注意掌握好温度和时间,避免烫伤和伤阴。

情志调节。夏季应注重精神调养,避免大悲大喜,尽量让自己平心静气。这样做能让阳气既足以发挥效用,又不至于亢盛,保持在平衡的限度内。

(来源:“生命时报”微信公众号《三伏天其实很耗阳气,中医推荐做6件事》)

夏天尿酸更易失控 出汗多的人需注意

尿酸超标就像多米诺骨牌,不仅容易引起痛风,还会损伤肾脏和全身血管……

医生提醒,尿酸在夏天更容易失控,同样的药物、同样的体重,有些患者的尿酸控制得明显不如其他季节。

跟这两个因素有关

整体来看,夏天尿酸更容易失控,原因主要有以下两点。

出汗多,尿液变少。北京大学首钢医院风湿免疫科副主任医师石连杰表示,夏天人体出汗增多,尤其是大量出汗,会导致尿液减少,而人体中的尿酸大部分是通过肾脏经尿液排出体外的。

尿液中的尿酸水平能达到多少呢?石连杰表示,最多的患者差不多能达到1万微摩尔/升,而汗液中的尿酸水平大概只有30-40微摩尔/升。出一身汗,大概会减少1升左右的尿液,排不出来的这部分尿酸就会积蓄在体内,出现尿酸失控的现象。

海鲜、啤酒、烧烤等吃得多。夏季常见的海鲜、啤酒、烧烤等食物,都容易升高尿酸水平。

此外,不少人会忽视果汁和甜饮料,这两种饮品对尿酸的影响也比较明显。

果汁和甜饮料中含有较高的果糖,高果糖摄入相当于为尿酸生成提供“弹药”,并且还会使尿酸排泄受到抑制,从而使尿酸水平升高。

夏天控尿酸先做好5件事

高温高湿的夏天,怎么做更有利于控好尿酸呢?医生们提醒,至少要做好以下几件事。

每天喝够2000毫升水。尿酸高的人,如果不存在其他禁忌疾病,每天饮水量要在2000毫升以上,这对保持一定的尿量、促进尿酸排泄非常重要。

南部战区总医院营养科营养师梁伟芬建议,尿酸高的人建议优先选择白开水,也可以喝柠檬水、淡茶水、苏打水(不含糖、低钠),不宜喝果汁。

对于不会大量出汗、轻体力活动的健康成年人,每天喝水大概为1500-1700毫升。

不可过度吹空调。久吹空调或者对着空调直吹,会影响局部血液循环,温度下降会使尿酸盐的饱和度降低,更易发生沉淀,导致关节疼痛。

痛风患者夏天吹空调、电扇时,最好穿着袜子,避免足部暴露过多。

如果脚有痛风石,建议穿大一号的鞋子,鞋带松紧要合适,以免过度挤压足部、影响局部血液循环。

少碰海鲜、高果糖饮品。限制高嘌呤食物(嘌呤含量大于150毫克/100克)摄入,有助控制尿酸水平。

夏天尤其要管住嘴,少吃基围虾、扇贝、河蟹、生蚝等水产品,以及肝、肾、心等动物内脏;不喝啤酒,少碰含糖奶茶和果汁等饮品。

做菜少放鸡精。鸡精的主要成分是味精和盐,味精的主要成分是谷氨酸钠。谷氨酸钠会在小肠和肝脏中转化成谷氨酰胺,进而促进尿酸的合成。

此外,鸡精中还加入了助鲜剂——核苷酸,其结构中含嘌呤,在人体内代谢的最终产物就是尿酸。

尽量不要出大汗。对于尿酸超标的人来说,夏天尽量别让自己出太多汗,中午减少户外活动,运动选在一早一晚,推荐快走、慢跑、八段锦等柔和的运动。

出汗多时,一定要勤补水,保证一定的尿量。

(来源:“生命时报”微信公众号《夏天尿酸更易失控,出汗多的人危险了》)