

明天入伏,大家可以适当晚睡早起

今年伏天共40天,想要“冬病夏治”的市民准备起来吧



明天起,我们将进入一年中最热的三伏天。医学专家提醒市民,在这40天时间里,大家可以适当晚睡早起,而且,想要“冬病夏治”的市民赶紧准备起来吧。

□文/图 本报首席记者 李惺
本报记者 崔虹



■一名小朋友正在接受拔罐治疗。



■医生正在为一名女士推拿按摩。

明天入伏,共40天

明天,我们将正式进入为期40天的三伏天。我们都知道,三伏天分为“初伏、中伏、末伏”三个阶段,不同阶段都有着不同的特点,其中当属中伏最热。那么,今年的三伏天的具体时间是什么呢?又有什么特点呢?

今年的初伏时间为7月15日至7月24日,共10天。这时候正是三伏天炎热的开始,气温将会不断上升。中伏是7月25日至8月13日,共20天。中伏有10天和20天两种情况,主要看夏至和立秋之间有几个庚日,如果有4个庚日,则为10天,如果有5个庚日,则为20天。中伏也是三伏天最炎热的阶段。末伏时间为8月14日至8月23日,共10天。这时候天气逐渐褪去炎热,慢慢走向秋天。

俗话说“暑包伏”蒸桑拿,“伏包暑”胜似秋。”意思是说,如果是“暑包伏”的话,三伏天的天气就会比较热,好像蒸桑拿一样,出门上蒸下煮,非常炎热;如果是“伏包暑”的话,三伏天的天气会比较凉快,好像提前进入了秋天一样。那么,今年是“暑包伏”还是“伏包暑”呢?首先,我们要了解一下这两个词的意思。具体来说,如果大暑节气正好处于中伏之前,或者中伏的开始时间晚于大暑节气的开始,且大暑节气完全包含了中伏,那么就可以说是“暑包伏”,反之就是“伏包暑”。就今年而言,大暑交节时间在7月22日,中伏开始时间则为7月25日,很明显大暑交节的时间早于中伏开始的时间,所以是“暑包伏”。

虽说这些都是古人在长期农业生产中总结出的经验,但今年三伏天的天气和气温究竟会怎样,还是一个未知数,一切都要根据气象部门预报。

“冬病夏治”正当时

进入伏天后,“冬病夏治”也被很多人提到日程上来。河北省中医院心血管二科副主任医师封亚丽告诉记者,“冬病夏治”是中医的传统治疗方法,是在夏季阳盛之时治疗“冬病”的方法,体现了中医“春夏养阳”的思想。

“冬病”是指冬季或天气突然转冷时容易出现或者加重,夏季症状会明显减轻的疾病。”封亚丽解释说,冬季是一年中阳气潜藏的季节,是自然界及人体阳气最为衰少之时,此时若再兼阴寒之证,则无疑会雪上加霜,使病情趋向恶化。因此,在冬季易发或加重的疾病,常常提示其病理状态以寒为主,而患病之人则多为阳虚体质。疾病年年如此,则说明阳虚持续不接,寒邪羁留不去。这类疾病治法当以温阳祛寒为主。“一年之中,夏季三伏酷热之时,为一年中阳气最为充沛的时候,此时也是人体阳气最为旺盛之时。这时,温养阳气,可以顺应自然之势,提高温阳效果。”封亚丽说,此时亦为体内阴寒之邪最为虚弱之时,借助旺盛之时阳气,祛除虚弱之寒邪,能起到事半功

倍的效果。因此,根据顺养的原则,“冬病”的治疗在盛夏实施最为有效。此外,夏季治疗还可以为秋冬储备阳气,到了冬季阳气充足、阴精敛藏而不外泻,可达到调整阴阳,提高抗病能力的目的。

封亚丽说,临床上许多疾病具有“冬病”的特点,其中有些疾病如慢性支气管炎、支气管哮喘、反复感冒、慢性咽喉炎、慢性过敏性鼻炎、心绞痛、高血压、心律失常、心衰、肠功能紊乱、冻疮等都可以用“冬病夏治”的治疗方法进行治疗。而“冬病夏治”一般多采用穴位敷贴、艾灸、热敷、熏洗等外治的方法。其中,穴位敷贴疗法,也就是大家所熟知的“三伏贴”,是“冬病夏治”治疗方法中应用最为广泛的一种,因其操作简单、副作用少、疗效好而为广大患者所接受。

封亚丽同时提醒大家,“三伏贴”每次贴敷时间为2-4小时,过敏体质应适当减少贴敷时间;贴敷后皮肤局部微热、发红、轻微水泡均为正常反应;若局部出现刺痒、灼热、疼痛、水泡,应立即取下膏药,禁止抓挠,必要时前往医院就诊;各种疾病的急性期、皮肤过敏者、当日接种疫苗者均不宜贴敷;贴敷期间禁食海鲜、生冷、油腻、煎炸等食物;贴敷当天勿穿浅色衣物,防止衣物被染色。

那么,除了“三伏贴”,日常还有什么“冬病夏治”的好方法呢?对此,封亚丽介绍说,还可以通过夏季“晒背”或者“艾灸”等方法来提高机体阳气,并建议在上午外界及人体阳气逐渐生发之时进行,这样效果最好。然而,需要注意的是,无论哪种“冬病夏治”方法,都是适用于阳气亏虚,阴寒内盛的患者,一旦遇到火毒炽盛或阴虚内热的体质,给予“冬病夏治”的方法就如火上浇油。因此,如果您想要“冬病夏治”,还请咨询专业医生后,根据个人体质进行,切不可盲从。

可以适当晚睡早起

三伏天是一年中最热的时期,根据中医理论和传统养生观念,此时,大家应采取一系列措施来调整身体状态和生活习惯,以适应高温多湿的环境,预防疾病、促进健康。那么,我们到底应该怎么做呢?省中医院脾胃病一科主任郎晓猛为大家做了详细解答。

“入伏养生保健选择在三伏天进行,主要是因为三伏天具有独特的气候特点和符合中医理论中的特定养生理念。”郎晓猛解释说,三伏天是一年中自然界阳气最旺盛的时期,根据中医的“天人相应”理论,人体也应该顺应自然的变化,强化和保养自身的阳气。同时,三伏天高温多湿,人体容易受到湿气的侵袭,导致脾胃功能减弱和身体不适。因此,选择在三伏天进行养生保健,可以帮助身体排除湿气,维护健康。

那么,入伏养生保健的具体方式有哪些呢?首先,在饮食方面,郎晓猛建议大家选择清淡、易消化的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,多吃具有健脾、清热、利湿功效的食物,如绿豆、冬瓜、苦瓜、薏米等,适量食用温性食物,如

生姜,有助于温胃散寒。“进入三伏天后,人体的消化功能会相对减弱,要少吃油炸、油腻的食品,以保护肠胃。”郎晓猛提醒大家别忘了吃以下“三宝”:饺子、羊肉和苦瓜。他解释说,饺子不仅能开胃解腻,补充营养,而且饺子与“交”同音,寓意着交好运,交平安,头伏吃一盘,安稳一整年。羊肉具有很好的温补功能,可以帮助人体驱寒养阳。特别是在三伏天里,很多人喜欢待在空调房中,加上贪凉不节制,就容易损伤脾胃。若能适量食用羊肉,可以有效帮助身体滋补护阳,增强体质。夏吃苦,胜进补。从中医角度来讲,苦属阴、热属阳,所以适当吃一些苦味食物,可以很好的祛暑燥湿、生津开胃,从而使人体达到阴阳平衡。

“酷夏时节,人们容易心神不安,睡眠不足会进一步加重这种不安情绪,同时耗损阴液,降低人体抵抗力,容易受到疾病的入侵。所以,大家要注意调整作息时间,保证充足的睡眠。”郎晓猛说,大家要顺应自然界的阴阳变化,夜卧早起,适当午休,以适应夏季的日照时间。“晚上11点左右入睡,早晨6点左右起床,中午适当午睡以弥补夜晚睡眠不足,保持充沛的精力。”郎晓猛说。

虽然天气逐渐闷热,不过仍应保持适量运动,而适度的户外运动可以促进血液循环和新陈代谢,只是应避免在高温时段进行剧烈运动,以防中暑。郎晓猛告诉记者,中医有“汗为心之液”的说法,适当的出汗可以抵御暑邪、寒邪的入侵,但过度出汗会伤津耗气,导致心慌、气短,增加身体耗损。因此,他建议市民避免剧烈运动和出汗过多,可以在清晨或傍晚比较凉爽的时刻进行适当舒缓的运动,如散步、打太极拳等,身体微微出汗即可。

“还要避免过度贪凉。”郎晓猛说,虽然三伏天天气炎热,但应避免过度使用空调和电扇,以及食用过多冷饮和生冷食物,以免损伤脾胃和阳气。而且,应避免长时间待在空调房,应注意室内温度和通风。他建议大家坚持睡前泡脚,因为这样可以起到祛湿的作用。同时,泡脚还可以促进血液循环和新陈代谢,有助于身体健康。

记得吃饺子和面条

说到入伏习俗,大家首先想到的肯定是“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋。”到了伏天,许多人会食欲不振,而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物,并且还有很好的滋补效果。另外还有一种说法称,饺子的外形像元宝,也有“元宝藏福”的意思,吃饺子象征着福气满满。

而伏天吃面这一习俗,至少三国时期就已开始了。《魏氏春秋》有载,何晏“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然”,这里的“汤饼”就是热汤面。用新小麦磨成面粉煮汤吃,营养丰富又能发汗。南北朝时期的《荆楚岁时记》也写道:“六月伏日食汤饼,名为辟恶。”在古人看来,出汗可以驱病,即为“辟恶”。

伏天除了喝热汤面,还可以吃过水面、吃炒面等。