

# 今夏雨水偏多 中医防护应对“上蒸下煮”

福建省卫健委举办“夏至节气与健康福建”新闻发布会,发布夏至健康指南

□本报记者 邓剑云

今年6月21日,夏至节气到来,福建将正式进入“上蒸下煮”的盛夏模式。

6月19日,福建省卫健委召开“时令节气与健康福建”系列新闻发布会,围绕蛇咬伤、心血管疾病、急性感染性皮肤病、胃肠道疾病等常见问题介绍相关健康养生知识。

发布会由省卫健委宣传处处长宁永鑫主持。

## 夏至养生, 中医有“三重奏”

今年夏至交节的时间在6月21日10时42分,属于“上午夏至”。福建省卫生健康委二级巡视员、中医药管理一处处长钱新春介绍,按照古人经验“上午夏至池塘满,下午夏至早伏尾”,预示着今年夏天雨水比较

多,闽西北需重点防范强降水引发的山洪、滑坡,沿海城市警惕台风叠加暴雨引发的城市内涝。

对于夏至时节如何养生,钱新春处长分享了中医养生“三重奏”。他建议:

市民可践行“时空养生之法”,晨练选择5点—7点“卯时黄金段”练习八段锦,中午在11点—13点睡个“子午觉”,小憩20分钟。

饮食上,以五行饮食体系,

可选择苦瓜、莲子芯等苦味食材养心,百合、茭白等白色食材养肺。

针对我省高温潮湿的气候特点,钱新春处长给出了湿热管理指南,创新提出“三层防护”:

●表层以五味草浴(艾叶+香茅+薄荷)开泄腠理;

●中层以薏米冬瓜汤健脾渗湿;

●深层以七孔莲藕糯米粥培补脾土。

## 预防“湿热病”, 抓住“黄金期”

高温潮湿也易诱发急性感染性皮肤病,福建中医药大学附属人民医院副院长、主任医师施婉玲介绍,夏至是阳气鼎盛之期,亦是“未病先防”的关键时点。

她提醒市民,预防急性感染性皮肤病,平时应注意生活习惯,选择透气棉袜和网面鞋,鞋袜应每日更换,阳光下暴晒杀菌;蚊虫叮咬或擦伤后,避免搔抓,及时用碘伏消毒;有脚癣即脚湿气者,应积极治疗。

遇暴雨天气,非必要不出

门。如需外出,涉水后应及时用清水冲洗双脚,去除污染物,用硫磺皂水清洗;彻底擦干,避免滋生真菌。

施婉玲同时指出,夏至是祛湿排毒的黄金时期,饮食上,应减少辛辣、海鲜类食物,不过量饮酒,多吃清热利湿解毒的食物,如绿豆、冬瓜、丝瓜、薏米、赤小豆等,帮助排出体内湿热。

福建地区地处湿温环境,湿热交蒸也容易伤及脾胃。发布会上,福建中医药大学附属人民医院心血管科主任、主任医师李翠云分享了“避高温、避暴晒、避烦躁”的“三避原则”养护心脏,预防心血管疾病发生,还精辟总结了中医调护脾胃的要点:

饮食忌生冷,温胃选姜枣茶,用生姜3片、红枣6枚(掰开)煮茶,晨起饮用;

每日晨起顺时针按摩腹部30下,每日按压足三里、中脘穴各3分钟,尤其是在脾经运行的9—11点最佳,但身体虚弱者、孕妇忌刮痧。

对于特殊人群,李翠云也给出了建议:

●针对儿童容易食积的特点,可采用焦山楂、炒麦芽各10g煮水;

●老年人可以晨起含服2片醋泡生姜片来振奋脾阳、提高食欲;

●针对脾胃虚弱患者,可以采用太子参15g、山药30g、莲子肉20g炖汤调养。

## 谨防毒蛇咬伤, 预防急救+饮食调护

针对我省山地、丘陵较多,毒蛇种类多,夏季毒蛇活跃的情况,施婉玲分享了毒蛇咬伤预防及急救措施:

增强防蛇意识:

●在雨后、傍晚及晨昏时段,远离溪边、灌木丛、山林等区域;

●山野活动时,穿长衣长裤,用长棍敲打前方地面或草丛,把蛇赶跑再通行;

●遇上蛇的时候,不要惊动它,缓慢退到安全地带。

科学急救方法:

●立即远离发生咬伤的区域;

●尽量记住蛇的基本特征,如蛇的头形、体纹和颜色等,或拍摄蛇照片以备辨识;

●立即呼叫“120”快速送往

就近医疗机构;

●摘除受伤肢体饰品、紧身衣物,同时保持肢体在心脏水平以下;

●用清水简单冲洗伤口,有条件的可以用肥皂水、盐水、茶水或双氧水冲洗;

●患肢用小夹板加弹性绷带绑扎法绑扎,禁止用止血带或者绳子绑扎。

施婉玲推荐被毒蛇咬伤后饮食上的调护:宜清淡,可多食用香蕉、梨、苹果等性味甘凉之品,不宜食用芒果、榴莲、荔枝、龙眼等热性水果及牛羊肉、鸡肉、海鲜等发物;忌饮酒及含有酒精、辣椒、生姜、葱、大蒜调味的食物;应保持大小便通畅,以每日排便1~3次为宜。

## 心血管疾病患者 夏天怎么过

福建中医药大学附属人民医院心血管科主任、主任医师李翠云认为,冠心病患者需要尽量避免过多的出汗和活动,不能贪凉,可以随身携带速效救心丸、麝香保心丸或通心滴丸、宽胸气雾剂等急救药物,一旦突然出现胸闷、胸痛或呼吸困难,可以立即舌下含服或喷服药品,如果用药后胸部不舒服,持续半小时仍不能缓解,应立即呼叫120,到具有胸痛中心的医院就医。

针对福建地区心血管病患者最常见的两种类型体质,可以饮用一些中药代茶饮。比如气虚血淤体质的患者,平素身体比较虚弱、容易疲劳乏力、时常有胸闷痛,舌质比较紫暗,可以用黄芪10g、丹参5g、麦冬10g,沸水冲泡代茶。针对痰湿内阻体质的患者,比如形体比较肥胖,平时喜欢吃油腻甜食、大便不成形或稀软的情况,舌苔比较厚腻的患者,可以采用山楂10g、荷叶5g、决明子5g,煮水当茶饮。

当然中医调理也讲究情志调摄,中医五行学说提到夏季对应七情中的“喜”,“喜”过则伤心,所以夏至时节需要保持心态平和,避免情绪过度的激动,可听舒缓音乐或练习深呼吸调养心神。太极拳和八段锦也是很好的选择。

## 一老一少 如何养护胃肠道

李翠云认为,夏季针对儿童容易食积的特点,可采用焦山楂、炒麦芽各10g煮水预防积食;老年人可以晨起含服2片醋泡生姜片来振奋脾阳、提高食欲;针对脾胃虚弱患者,可以采用太子参15g、山药30g、莲子肉20g炖汤调养,健运脾胃。

夏至时节中医脾胃调护谨记三句话:饮食忌生冷,温胃姜枣香;午憩养心神,腹暖避寒凉;常按足三里,摩腹助脾阳。相信夏季调理得当,将为秋冬的精气收藏打下根基。