

夏至将至 暑湿交蒸——

护心养肺正当时

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

“夏至一阴生。”6月21日,我们将迎来二十四节气中的夏至。这一天,北半球白昼最长,阳气达到一年中的顶峰。《礼记·月令》记载:“是月也,日长至,阴阳争,死生分。”而《黄帝内经·素问·四气调神大论》则指出:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”意思是说,夏季是万物繁茂生长的季节,天地之气交汇,人体也应顺应这一节律。那么,在夏至这个特殊节点,普通人该如何调整饮食起居?

心烦没胃口? 原是「暑湿」扰身心

1

夏至已至,暑湿交蒸。近期,不少市民反映出现心烦失眠、食欲不振,甚至胸闷气短等不适。“这些症状,很大程度上是‘暑湿’惹的祸。”南平市人民医院七病区副主任医师、副主任护师阙秀琴介绍,在夏至时节,暑湿之气容易侵袭人体,首当其冲的便是心肺和脾胃。

中医认为,心通于夏气,暑热最易扰动心神。心火一旦偏旺,肺气便易受损;而湿邪困脾,又会让人精神不振、胃口全无。三者交织,正是夏日倦怠的根源。

如何安稳度夏?阙秀琴给出三条实用建议:

第一,饮食清淡,重在祛湿养阴。可适当多吃冬瓜、薏米、茯苓等健脾祛湿之品。家中不妨常备百合绿豆汤、银耳莲子羹,既能清心降火,又可润肺养阴,是夏日不可多得的“清凉良方”。

第二,午时小憩,养心正当时。中午11点到下午1点,是心经气血最旺盛的时段。建议每天午睡30分钟左右。即便睡不着,闭目养神、安静躺一会儿,也能帮助心火自然下降,对护心大有裨益。

第三,适度纳凉,远离“冷伤脾”。空调温度建议设定在26℃左右,风口最好朝上,避免直吹头部、颈部和后背。冰镇瓜果和冷饮更要少吃。如果实在想吃,不妨将食物从冰箱取出后,在室温下放置15至20分钟再食用,以减少对脾胃的刺激。

阙秀琴特别提醒,慢阻肺、哮喘等慢性呼吸疾病患者要格外谨慎。有些患者误以为夏至天热,可以适当吃冰解馋,这是错误的。“冷刺激极易诱发气道痉挛,导致咳嗽或喘息加重,不能因一时口腹之欲而影响病情稳定。”

夏热护肺 从拍打肺经开始

2

不少人都有这样的体验:炎炎夏日,忍不住喝上一口冰饮,喉咙却突然一阵发痒,紧接着便咳个不停。奇怪的是,只要放下冰饮,或者喝几口温水,那股痒意和咳嗽却又悄然消失了。这到底是什么原因?

“一吃冰的食物就咳嗽,通常不是偶然‘呛着了’,而是冰冷刺激直接引发了咽喉和气道的痉挛,导致一种反射性咳嗽。”阙秀琴解释,这种情况在咽喉敏感、气道高反应性或慢性咳嗽基础的人群中尤为常见。它大多数时候是一种生理性的防御反应,但也可在提示呼吸道的“脆弱性”。

很多人理所当然地认为,冬天才是呼吸道疾病的高发期。但阙秀琴提醒,夏至时节,同样需要重视养肺。夏季暑热当令,人体腠理开泄,毛孔张开,人们又习惯贪凉饮冷,内外夹击之下,肺脏其实极易受损。中医认为“肺为娇脏”,喜润恶燥,怕寒凉。一旦肺气受损,轻则咳嗽、咽痒,重则到了秋冬季节,更容易反复感冒、旧病复发。

那么,夏至该如何养肺?阙秀琴推荐一个简单易行的方法——肺经拍打操。肺经的循行路线,是从胸部的云门、中府穴开始,沿着手臂内侧,一直到达(拇指)少商穴。具体操作步骤如下:

第一步:找准起点,轻拍云门、中府。胸前外上方,锁骨下窝凹陷处,此为云门穴。云门穴正下方约

一横指的位置,便是中府穴。两个穴位相距很近,操作时可以一起拍打。将手掌放松,呈空心掌,力度轻柔地拍打这两个穴位,以舒适为度,不可过重。拍打20下左右。

第二步:从上到下,沿肺经拍打。从肩膀开始,沿着肺经循行的手臂内侧路线,匀速向下拍打。

第三步:当拍到手肘内侧横纹这里,记得停留一下,重点拍尺泽穴。尺泽是肺经的合穴,中医讲“合治内腑”,就是说合穴专门调理内在脏腑的问题。气血于此汇聚,进入身体深处,所以多拍这里,对肺和内部脏腑均有益处。拍打尺泽穴时,可以将手掌伸平,让整个手指关节面自然接触进行拍打。轻拍穴位20次左右,感觉局部微微发红即可。随后,继续匀速向下拍打至手腕处。

第四步:换侧重复,左右皆拍。完成一侧手臂后,交替换手,从第一步开始重复同样的操作。先拍左侧,再拍右侧,两条胳膊的肺经都要拍到,不可偏废。

这套拍打操,夏至时节每天只需花上几分钟。沿着肺经从上到下,从肩膀到手腕,匀速而轻柔地拍打,有助于疏通肺气,缓解胸闷和心烦不适。护士长提醒,拍打不分次数,不拘时间,只要有空就可以做。关键在于坚持,让肺气在夏日得以宣畅,才能为秋冬的健康打下坚实基础。

冬病夏治 趁热“赶走”身体里的寒

3

夏至不仅是养生的节点,更是冬病夏治的黄金窗口。阙秀琴提醒,趁阳气最旺的时候,进行穴位贴敷、督灸等中医外治法,能温补阳气,驱散体内寒湿。

为何此时治“冬病”效果最佳?阙秀琴解释说,《黄帝内经》认为夏至“天地气交”。此时人体毛孔大开,经络气血涌向体表,藏在肺腑和骨髓里的“寒”在最暖和的时节最容易融化驱赶。

除了医院的专业治疗,居家可尝试晒背养阳。中医认为“背为阳,心肺之主”。夏至上午9点至11点,背对

太阳晒15至20分钟,让阳光直射后背的督脉和膀胱经,能温煦肺脏,驱散寒湿,这是最简单的“天然补阳法”。

阙秀琴强调,冬病夏治主要针对“寒证”和“虚证”,并非适用于每个人,如果正处于感冒发烧、咽喉肿痛、黄痰等“实热证”阶段,或是阴虚火旺体质(手脚心热、夜间盗汗),盲目贴敷如同“火上浇油”。皮肤极度敏感者亦需谨慎。

总之,饮食有度,顺时而养,方能真正度过一个清凉又健康的夏天。

别忍!别拍!别乱涂!

夏季毒虫活跃,小伤口也会酿大祸

□本报记者 林李冰 通讯员 占婷

春夏交替,气温攀升,各类毒虫进入活跃高峰期。不少市民存在“虫咬事小”的侥幸心理,简单处理伤口后便置之不理,极易延误治疗、加重病情。近日,武夷山市立医院急诊科接诊了一名男子,其一年内先后遭遇两种毒虫叮咬,两次引发严重不良反应,一次全身过敏、一次皮肤软组织感染,为广大市民敲响了夏季防虫安全警钟。

警惕:一年两次被毒虫“叮”进医院,侥幸要不得

今年47岁的周先生常年经营一家砂石厂,厂区紧邻山林,户外作业环境复杂。今年5月中旬,他在厂区清理卫生时,右手不慎被一只红色蚂蚁叮咬。起初只是冒出细小红疙瘩,伴有轻微灼热感。他自行涂抹药膏后,不适感稍有消退,便没再放在心上。

让他没想到的是,随后伤口开始红肿、渗液。第二天,右手肿胀加剧,从叮咬处蔓延到肘关节,疼痛明显。他赶紧前往武夷山市立医院急诊科。

武夷山市立医院急诊科副主任医师张有能接诊后,确诊为虫咬后继发皮肤软组织感染。经过抗感染、抗过敏、补液等对症治疗后,周先生手部肿胀逐步消退,未累及肝、肾等脏器,目前已完全康复。

问诊中医生发现,这已经是周先生第二次因毒虫咬伤紧急就医。去年7月,他在厂区菜地清理杂草时,头顶被虎头蜂蜇伤,短时间内出现头晕恶心、全身大面积红疹等严重过敏症状,送医时已出现休克表现(或征象)。所幸急诊科及时抢救,才脱离危险。

“最容易被忽视的,是毒虫叮咬后的致敏特性。”张有能强调,人被蜂、蚁等毒虫叮咬后,体内会自动产生致敏抗体,相当于身体“记住”了这种毒素。一旦二次被咬,过敏反应会更快、更猛烈,短短几分钟内就可能引发重度休克,危险性远超首次叮咬。即便本身没有过敏反应,毒虫携带的各类病菌也会通过破损皮肤侵入人体,处置不当易诱发蜂窝织炎、脓毒血症,严重时可导致肢体坏死。

注意:马蜂能反复蜇人,涂牙膏茶水没用

“很多市民觉得虫咬无关紧要,忍一忍、涂个药就好,这是非常危险的误区。”武夷山市立医院急诊科主任陈文飞告诉记者,春夏以来,科室毒虫咬伤接诊量持续攀升,不少患者因初期轻视伤情、处置不当,导致病情加重,甚至需要入院抢救治疗。

陈文飞介绍,蜂蜇人时会将毒刺刺入人体并释放毒液。马蜂又名胡蜂、黄蜂,与蜜蜂不同,蜜蜂蜇人后毒刺通常会留在皮肤内,自身也随之死亡,而马蜂的毒刺可以收缩,能够反复蜇人,且毒性更强。马蜂通常不会主动攻击人类,但人们一旦误入其领地,如草丛、草从甚至地下的蜂巢,受到惊扰就可能遭到攻击,尤其常见于野外作业人员。受害者往往会被蜂群蜇伤,过敏体质或蜇伤10处以上更加危险。

据该院急诊科统计,每年收治马蜂、蜜蜂等蜇伤患者约五六十例,高峰时段一天就有两到三例,蜇伤集中期在3月至10月。

陈文飞指出,大部分蜂蜇伤患者能够较快恢复,但少数患者因忽视早期症状,病情会迅速恶化。他曾接诊过一位被蜇后凭“经验”自行涂抹牙膏、不当回事的患者。该患者半天后因症状加剧才就医,到达医院急诊科时已出现意识模糊、血压降低及酱油色尿等征象,被诊断为过敏性休克伴多脏器功能损害。如救治不及时,可危及生命。

针对常见处置误区,陈文飞特别强调,本地人习惯用茶水冲洗、涂牙膏等土方法,实际上效果甚微,不能替代正规治疗。被马蜂蜇伤后,应尽快就医,尤其是出现全身不适、皮疹、呼吸困难或尿液变色时,务必立即前往医院。

记住:隐翅虫轻轻吹走,蜱虫找医生拔

“隐翅虫绝对不能拍。”陈文飞解释,隐翅虫本身不会叮咬人体,但体内储存强酸性毒液,毒性极强。不少市民发现身上落有小虫,下意识抬手拍打、揉搓,导致虫体破裂,毒液大面积沾染皮肤,短时间内就会引发条状红斑、水泡、溃烂,形成隐翅虫皮炎,愈合后极易留下色素疤痕。近期科室已接诊多例此类患者,多为户外劳作、田间作业人员。

蜱虫咬伤的处置误区同样高发。蜱虫叮咬时会把头深深埋入皮肤内吸血,初期无痛无感,隐蔽性极强。很多市民发现后直接拍打、强行拔除,极易造成蜱虫头部残留皮下,引发反复发炎、化脓感染。更危险的是,蜱虫可携带多种致病菌,可能传播发热伴血小板减少综合征等烈性传染病,处置不当后果严重。

为做科普宣教,精准救治,武夷山市立医院急诊科专门设置了“动物咬伤诊室”,并展示毒虫标本,让患者和市民直观辨别毒虫种类、了解危害误区,既方便医生快速判断病情、对症治疗,也让科普宣传更直观、更接地气。

结合临床接诊经验,陈文飞明确四类需紧急就医的情况:出现头晕恶心、全身起疹、呼吸困难等全身症状;伤口持续红肿、疼痛不断加剧;被多只毒虫同时蜇伤;有严重过敏史人群被叮咬,出现不适务必即刻就医。

针对各类毒虫的致病特点与常见处置误区,医生给出如下防虫提醒:户外劳作、踏青出行尽量穿戴长袖长裤、佩戴防护手套,提前喷涂正规驱虫药剂;远离杂草密林、沟渠草丛,严禁私自摘除、扰动蜂窝、蚁巢;遭遇隐翅虫只需轻轻吹走,切勿拍打揉搓,发现蜱虫不可强行拔除、拍打,需及时就医专业取出。

相关链接

常见伤人毒虫及典型表现

1. 蚊虫、蠓、白蛉叮咬处起红色小丘疹,瘙痒明显,一般无全身症状,抓挠易继发感染。
2. 螨虫、臭虫感染皮肤多成串、成片小红疙瘩,夜间瘙痒加剧,常见于腰腹、四肢。
3. 红火蚁毒液含有蚁酸、生物碱等有害物质,叮咬后会产生强烈灼痛感,轻者红肿起疱、痒痛难忍,重者可诱发全身过敏、呼吸困难,极端情况甚至导致休克。
4. 蜜蜂、马蜂蜇伤处剧痛、红肿、灼热,可能留毒刺;群蜂蜇伤或过敏者可出现头晕、心慌、呼吸困难。
5. 隐翅虫虫体破裂后皮肤出现条状、片状红斑、水泡、糜烂,有灼痛感,是虫体体液刺激所致。
6. 蜈蚣、蝎子蜇伤处剧烈疼痛、红肿,可出现水泡、麻木,严重时伴恶心、抽搐。
7. 蜱虫叮咬后虫体常嵌在皮肤里,不痛不痒,可传播发热伴血小板减少综合征等严重疾病。



13日,南平市人民医院举办了以“浓情端午 中药香,防暑解暑护健康”为主题的中医药制剂文化节活动。活动现场设置了多个互动环节,包括免费养生茶饮品尝、中药香囊使用科普、中药制剂展示、名医义诊以及制剂使用咨询等,吸引了众多市民踊跃参与。图为市民品饮药茶。(李思敏 唐雯晖 摄)

生活有营养

中国营养学会提出“4+1”营养金字塔。“4+1”指每日膳食中应当包括“粮、豆类”、“蔬菜、水果”、“奶和奶制品”、“禽、肉、鱼、蛋”四类食物,以这四类食物作为基础,适当增加“盐、油、糖”。

身体更健康

闽北日报(宣)