

胃肠不适、晒伤多发? 中医支招健康过“三伏”

□新华社记者 田晓航

正值“三伏”，天气闷热潮湿，胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学蕴含丰富的养生智慧，在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局5日举行主题发布会，邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。



清热解暑，预防中暑和晒伤

中医理论认为，春夏养阳，秋冬养阴，夏季宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤？

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示，夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物，佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞，并根据肤质选用防晒产品；高温天气人体出汗多，水分和盐分流失较快，应多喝白开水和淡盐水

补充体液；饮食以清淡为主，多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气；保持室内通风良好，适度降温，使用空调时温度不宜过低。

此外，“桑拿天”的高温高湿环境对老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大，需予以特别关注。

天气炎热，锻炼也应“天人相应”，

不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点，锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议，在早晨6时到8时或傍晚5时到7时选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动，促进气血运行，避免大汗伤津；年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动，但应避免在高温时剧烈运动。

健脾化湿，防范胃肠道不适

暑期出游，一些人发生水土不服，出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来，其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议，初到异地时，避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物，应先选择温和易消化食物，主要搭配清淡蔬菜；随身携带可防暑化

湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸；还可配合每日晨起按揉足三里穴，或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作，增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时，可以尝试中医食疗。魏玮举例说，当出现腹胀不适时，可以选择山楂、炒麦芽等茶饮，帮助消食导滞；若有恶心呕吐，可取生姜3片、紫苏叶5克，用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外，注意清淡饮食、避

免过度劳累，有助于恢复脾胃的运化功能。

根据中医理论，高温高湿天气下，暑热和湿气两种邪气一同侵犯人体，易导致湿热困脾。魏玮提示，暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”，应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮，宜食当季温性果蔬，宜用辛香调味增食欲，忌大量食用冰镇饮品，忌生食海鲜，忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿，应对“空调病”和湿疹

空调是夏季不可或缺的降温工具，但长时间待在空调环境中，人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间，以防毛孔骤闭导致卫阳不得宣发；将房间湿度控制在30%至60%；避免空调直吹人体，尤其颈部、背

部、膝关节或神阙穴、涌泉穴，防止损害阳气；睡觉时用薄毯覆盖脐腹部；每开空调2小时至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿，促进细菌和真菌繁殖，加之一些人皮肤屏障较弱，导致湿疹在夏季较为常见。

宋坪说，湿疹的发生与体内的湿

热、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有关系。针对暑期湿疹，不但要缓解皮肤症状，更应注重调理体质，如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等，多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等，从根本上防控病情发展。

新华社北京8月5日电

立秋养生贵在“收”

新华社北京8月6日电（记者田晓航 唐紫宸）7日将迎来秋季的第一个节气立秋。中医专家介绍，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候，一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说，秋风主肃杀，万物于此时开始凋零，人体也随着自然气候变化，阳气开始内收下藏，腠理变得紧实，毛孔逐渐关闭以防外邪，若未能顺应时节调摄，则易感受外邪；随着昼夜温差增大，空气湿度下降，人体容易出现气道干痒欲咳的感觉，呼吸系统疾病亦开始进入高发期，慢性呼吸系统疾病患者更容易

在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点，人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养？

李光熙介绍，中医认为，秋应于肺，而悲忧最易伤肺，因此，秋天切不可悲伤忧思，应保持精神上的安宁，不急不躁，可听舒缓音乐，经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜，可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”，动则强身，静则养神，动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’，过食辛散之品易损肺气、伤津液，因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说，立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令，肺易为燥邪所伤，可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说，此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要，护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，但若贪食秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五脏腧穴皆会于背，入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外，采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

□节令之美

立秋：

稻花香里说丰年

□新华社记者 杨金志 张梦洁

八月初的一个午后，台风“竹节草”影响减弱，副热带高压的骄阳重新笼罩沪郊大地，阳光、蓝天、白云、阵阵清风。

种植着香樟树的乡间公路，笔直地伸向远方。它们把一块块田地分割得整齐划一，宛如棋盘。一大片一大片碧绿的稻田，绿得望不到边际，绿得令人出神。一座座高大的电网铁塔点缀田间，白鹭不时飞起，传统与现代，就这样毫无违和地交融着。

8月7日，我们将迎来立秋节气。立秋在每年公历8月8日前后，农历七月左右，太阳达到黄经135°时开始。《月令七十二候集解》中说：“秋，揜也，物于此而揜敛也。”揜，同“揪”，就是聚敛、收集的意思。中国传统以立秋作为秋季的开始，此时处于夏秋交替之际，暑热依然显著。

上海松江区新浜镇的家庭农场经营户何杨阳，正在他的土是宝农业基地侍弄水稻。不过，他并不是在田间地头，而是在基地的大屏幕前。屏幕上，显示着他所服务的6000多亩水稻田的“数字孪生”图像。何杨阳和同事用鼠标在屏幕上“划拉”并“选中”一片田地，它的面积、海拔、经纬坐标等参数马上显现出来；再选定一架无人机，设定耕种或者播洒农药的任务，这些机械就会在人的辅助下，开始劳作。

何杨阳是本地人，“90后”，8年前辞去机关单位的工作，满腔热情地回乡种田。“数字孪生+无人化种植+优质种源”，是他的几大法宝，也是新时代农业与传统农业最显著的差别所在。

一年四季，耕、种、管、收。在周而复始中，何杨阳深切地感受着土地与节令。立秋前夕的水稻，即将拔节抽穗，田间管理至为重要。何杨阳带着我们登上田头农机房的屋顶，只见阡陌纵横，一道道水渠连成绵延不绝的江南水系。微风拂过，阵阵稻香扑面而来，让人忍不住深呼吸。

此情此景，不禁令人想起宋朝词人辛弃疾的《西江月·夜行黄沙道中》：

明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。

稻花香里说丰年，听取蛙声一片。

七八个星天外，两三点雨山前。

旧时茅店社林边，路转溪桥忽见。

这首词创作于辛弃疾隐居田园之际。千百年来，中国人辛勤劳作，种植五谷，当年辛弃疾的所见，与我们今天的所见，几乎毫无二致。

“明月别枝惊鹊”，我们确乎看见喜鹊、麻雀从稻田中飞出，飞向树梢，飞向远方。更不要说，成群的白鹭翻飞又落下，迈着它们的“大长腿”，在田地、林地和水岸悠闲漫步。何杨阳说，每年收割和耕种的时候，白鹭族群更加蔚为壮观，它们几乎是成群地跟在农机后面，捡食遗落的稻谷，啄食从土壤里翻出来的蚯蚓、虫子。“清风半夜鸣蝉”“听取蛙声一片”，请看，短短的几句词句中，我们体会到了何其丰富的生物多样性？

“七八个星天外，两三点雨山前”，这里描述的不正是夏末秋初江南水乡的典型气候吗？此时暑热依旧，能量在高空聚集，积攒到一定的程度，风雨雷电交加而至，转眼间，云开雨散，星星点点的残雨，不时落到行路人的头顶。

何杨阳的农业基地还是一个青少年学农基地，外墙上画着乡村彩绘，田头摆放着稻草人、水车。辛弃疾如果看见此景，会不会依然脱口而出：“旧时茅店社林边，路转溪桥忽见”？

新华社上海8月6日电