

大暑养生

注意“养心避湿”双管齐下

■记者 廖夏茜 通讯员 陶继军

7月22日,我们迎来了大暑节气。大暑之后天气便达到一年中最热的时候,而且此时湿气也是一年中最重的时节。高温和潮湿是大暑时节的主要气候特点。玉林市中医医院脾胃病科主任张冰表示,大暑养生注意做好五个环节,便可以轻松度过酷热的夏天。



远离“情绪中暑”

进入“大暑”后高温“桑拿天”将增多,按照中医理论,季节和五行五脏是对应的,夏季属火,对应的脏腑为心,所以“养心”是夏季养生关键点。暑天“养心”首先要做到让心静下来,清心寡欲、闭目养神都有利于“心”的养护。而听悠扬的音乐、

看优美的图画,或钓鱼、打太极拳等缓慢运动,都有利于调节精神、保持心情舒畅。此时节,大家要学会宽容,做到心平气和,遇事尽量冷处理,远离“情绪中暑”。

注意“避湿”

大暑前后温度达到一年中的顶峰,其闷热程度也达到顶峰,中医认为此时是湿气最重的时候,人们非常容易受湿热邪毒侵袭,经常会出现胃口不好、大便黏腻、腹泻呕吐、口舌生疮等症状,所以此时养生还要注意“避湿”。体内湿气重的人大多

数饮食油腻、缺乏运动。所以夏季一定要适当锻炼,使身体能够时常出汗,这样可以促进身体器官运作,加速湿气排出体外。大暑时节“避湿”还需要避开生冷食物,也不要睡凉地板,建议多保持空气流通,让空气带走湿气。

饮食要注意

大暑期间可多吃消暑清热、化湿健脾的食品。所谓“天生万物以养民”。大暑期间,市民应该多吃丝瓜、西兰花和茄子等当季蔬菜。天气酷热,出汗多,脾胃活动相对较差。淮山有补脾健

胃,益气补肾作用。俗语说“冬吃萝卜夏吃姜”。市民可以尝试一下姜炒牛肉、子姜炒木耳等。但姜最好不要在晚上吃。冬补三九,夏补三伏。鸡、鸭、鸽子等都是大暑进补的上选。

劳逸结合 慎防中暑

要注意劳逸结合,保证充足睡眠,避免在烈日下暴晒,外出时最好随身携带防暑药品。张冰提醒,一旦发生中暑,应立即将患者移至通风处

休息,给其喝些淡盐水、绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

“桑拿天”健身宜散步

大暑时节很容易中暑,闷热天气尽量少出门、少活动,即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。健身应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。三伏天里有慢性病史的

病人特别是中老年人发生心、脑血管意外的可能性远远大于年轻人,因此中老年人在盛夏高温中健身要避免体力消耗过大的运动项目,比如快跑、器械运动等。

大暑天气怎样预防中暑?

■记者 廖夏茜 通讯员 陶继军

入伏后,天气越来越炎热,玉林市中医医院急诊科主任莫翎提醒大家,外出和进行户外活动时,要注意预防中暑。

中暑是指在温度或湿度较高、不透风的环境下,因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水、电解质丢失过多,从而发生的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。引起中暑因素有哪些呢?主要是在炎热高温季节或高温、高温通风不良环境下劳动,防暑降温措施不足等;环境温度、湿度高,通风不良,汗腺功能障碍等;年老体弱、产褥期女性及患有心脑血管疾病等基础病的患者热适应能力相对较弱,同等环境下更易发病。

中暑分为三种情况——

中暑先兆迹象:在高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等,以及体温正常或略有升高等症状。

轻度中暑:除了上述先兆症状外,体温升到38℃以上,伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。

重度中暑:如果情况加重,体温升高到40℃以上,出现痉挛、意识模糊、恶心呕吐、晕厥、休克甚至器官衰竭危及生命。

莫翎表示,遇到中暑时,要脱离高温环境,立即停止正在进行的工作,将患者转移到通风良好或者阴凉的地方,脱去外衣进行休息。同时,实施降温措施,包括反复用冷水擦拭、冷水浸泡、电风扇或者空调帮助降温等,可以给患者饮用冷的淡盐水或者饮料。判断情况及时就医,一般先兆中暑和轻度中暑在处理后会慢慢好转,如果情况不好转或是重度中暑,应立即拨打120,向医院寻求专业救治。

莫翎建议,预防中暑,应多喝水,注意补充盐分和矿物质。少吃高油脂高热量食物,多吃水果、蔬菜。穿着质地轻薄、透风、宽松和浅色的衣物。高温期间,室内工作应开启空调,并调到适宜温度。使用电风扇虽能暂时缓解热感,一旦气温升高到32.2℃以上,电风扇则无助于减少中暑等高温相关疾病的发生。外出时,戴宽檐帽、墨镜或使用遮阳伞,并尽量避开正午前后烈日时段,户外活动应尽量选择在阴凉处进行。高温时应减少户外锻炼。如必须进行户外锻炼,则应每小时饮用2—4杯运动型饮料,可以帮助补充因出汗流失的盐分和矿物质。

