

# 夏天适当出汗更健康



暑天多指三伏天,此时是一年中最热的时节,其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。三伏有初伏、中伏和末伏之分,它的日期是由干支历的节气日期和干支纪日的日期相配合来决定的。这个季节养生,适当出出汗更健康。

## 夏天应适当出汗

说文解字对于暑有明确的解释:“暑,热也。暑近湿如蒸,热近燥如烘。”意思就是说,暑热给人的感觉如蒸,又热又潮湿;而热接近燥的感觉,似火在烘烤,热明显,而无潮湿之感。

医圣张仲景把感受暑热之邪,称为“中暑”。如《金匱要略·辨症湿渴脉证》中说,太阳中热者,渴是也,其人汗出恶寒,身热而渴也。太阳中渴者,身热疼重,而脉微弱,此亦夏月伤冷水,水行皮中所致也。太阳中渴者,发

热恶寒,身重而疼痛,其脉弦细芤迟,小便已,洒洒然毛耸,手足逆冷,小有劳,身即热,口开,前板齿燥。若发汗,则恶寒甚;加温针,则发热甚;数下之,则淋甚。

也就是说,中喝的症状多有汗出、怕冷、身热、口渴、身重、身疼、手脚不温、稍劳作即身热、门牙干燥等。这些纷繁复杂的表

现揭示了一个共同的病机:暑热伤及人体津液和阳气,津与气都出现了不同程度的受损。

天气炎热,人体通过出汗带走过多的暑热,以维持相对和谐的状态,夏季适当出点汗是可以的,一般不要干预这样一个正常出汗的过程。这就是“暑当与汗皆出,勿止”的意义。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说:“夏三月,此为蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”此段文字是说,天地

## “当汗不汗”影响健康

夏季的时候,如果是秋冬季的气温,会是什么情况呢?如果真出现这种情况,庄稼会长不好,甚至还会有可能颗粒无收。

而人处四季之中,如

果夏季生活的环境整个都是秋冬季的气温环境,身体也会出问题。比如长时间待在二十三四摄氏度的空调屋里,浑身清爽,一点不出汗,会影响身体健康;如果儿童也是整天处在这样的环境里,生长发育也会受到影响。

因此,该热的季节,就得热起来,该出汗,就得出汗,这就叫做“暑当与汗皆出,勿止”。但过于炎热的天气,我们也应该适当避暑,而避暑的方法和手段很多,如使用扇子、电扇等,如洗澡,如喝茶饮、绿豆汤以及避免高温作业等。

但是,避暑并不是让环境和身体处于和自然气温“冰火两重天”的环境,是适度的避暑;室外三十七八摄氏度,室内二十八九摄氏度就可以;高温天气,中午的时候找个阴凉的地方,吃点西瓜,喝点温开水,也可以;天气炎热,等汗干以后洗温水澡,也是可以的。

但是,如果室外三四十摄氏度,室内二十二三

摄氏度,或者常吃冰镇西瓜、洗冷水澡等,让人体瞬间接触温度差别太大的环境和食物,试想,这些情况像不像夏季里的冰雹?就是由于夏季出现较低的温度,才导致了冰雹的产生。而人体如果也这样,身体肯定也是会出问题的。

## 控制好空调温度

一般来说,寒从下起,因此,我们可以控制好空调的出风角度和出风口的位置,不要直接对着身体吹。

当然,控制好空调的温度,也是因人而异的,根据个人的耐受程度,以吹空调的时候身体不发紧、不发僵、不发毛,没有出现鸡皮疙瘩,没有感觉到冷为标准。建议开空调时窗户和门尽量留有缝隙,这样可以使室内外空气对流,不至于长时间通气不良。

最后,晚上睡觉时,最好盖好肚子,以免受寒引发腹泻等。(据《大河健康报》)

## 胸痛或是胃“搬了家”

田先生今年60岁,3年前没有明显诱因开始间断出现胸痛,他以为是心脏有问题,不舒服的时候便吃两粒速效救心丸,因为吃速效救心丸可以稍微缓解症状,他从来没有去医院进行正规诊治。

但近一个月来,田先生的胸痛一直反复,且更加严重,还伴有泛酸、腹胀等不适。田先生不敢再等,急忙来到心血管病医院准备治疗自己的“心脏病”。

但经过一系列检查后,医生发现田先生的心脏血管虽有一些问题,但严重程度并不足以引起上述症状,邀请胸外科医师会诊后,根据其症状以及影像学表现,诊断其为食管裂孔疝。

食管裂孔疝是一种常见的消化系统疾病,专家介绍,食管由后纵隔通过膈肌后部的孔进入腹腔,此孔称为食管裂孔。食管由胸腔纵行向下穿过食管裂孔进入腹腔,当食管裂孔过大或腹腔内压力大于胸腔,胃贲门部及食管腹段或腹腔内脏经此裂孔及其旁突入胸腔,称为食管裂孔疝。多数食管裂孔疝患者没有任何症状,也不需要治疗,当出现胃烧灼、泛酸、吞咽困难、胸痛、上腹痛、恶心呕吐等症状时,则可能需要药物或手术治疗。

有关专家提醒大家,改善生活方式和饮食习惯可有效减轻食管裂孔疝引起的症状。在饮食方面要注意少食多餐,且避免进食高脂食物、油炸食物、番茄酱、酒精、咖啡、巧克力、大蒜等;同时餐后不宜立即卧床,睡前2小时不宜进食,睡觉时将枕头抬高15~20厘米,此外,戒烟、减轻体重也有助于控制胃食管反流症状。

在日常生活中如果发现有胸痛、泛酸、烧心等不适,需前往正规医院明确诊断,并接受正规治疗,以免耽误病情。(据《大河报》)

## 经常熬夜要补充维生素

熬夜对健康的危害众多,如会增加高血压、糖尿病、心脏病、抑郁症等疾病的风险,很多人都有所了解。但是他们不知道的是,经常熬夜也容易导致多种营养素缺乏。经常熬夜,该怎么吃才能稍微降低对健康的危害?

2019年发表在《Nutrients》杂志上的一篇研究显示,与每天睡够7小时的人相比,睡眠不够7小时的人,维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、钙、镁的摄入量更低,而且两者之间存在显著性差异。

因为熬夜跟压力一样,都会刺激身体产生应激反应,导致体内的皮质醇和儿茶酚胺水平升高。

大量的皮质醇具有一定的细胞毒素作用,维生素C则能调节血浆中皮质醇的浓度,从而减轻皮质醇增加的副作用;儿茶酚胺水平升高,则会加剧体内的脂质过氧化,维生素C、维生素E就会参与抗氧化,所以熬夜会增加维生素C和维生素E的消

耗。

此外,熬夜还会增加B族维生素的消耗。B族维生素可以为神经提供营养,维持神经和肌肉的兴奋性,还可以参与能量代谢,而熬夜劳神费力,消耗的B族维生素也就多了。

此外,一项针对美国和中国近2万名成人的研究发现,每晚只睡6小时的人,脱水的概率明显高于每晚睡8小时的人。这可能是因为睡着后身体会产生抗利尿激素,减少了通过呼吸和皮肤排水,但如果睡眠被打断或睡眠不足,这个自然的过程就会被扰乱,水分流失也会增加。

因此,经常熬夜的话,要尤其重视维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、钙、镁、B族维生素和水的补充。

经常熬夜如何补充营养?

知道了经常熬夜会导致容易缺乏哪些营养素,想要稍微降低熬夜带来的健康危害,就要在日常生

活中补充相应的营养素,具体如下。

**补维生素A、维生素C:**要做到顿顿有蔬菜,建议一天吃够300~500克蔬菜,其中深色蔬菜至少占一半。还要做到天天有水果,建议一天吃水果200~350克,具体来说,一个猕猴桃差不多就有100克。

**补维生素D:**建议直接制剂补,每天补充400IU。

**补维生素E和镁:**绿叶蔬菜维生素含量丰富,另外玉米胚芽油、大豆油、花生油都富含维生素E,小米、荞麦、燕麦、豆类镁含量也很丰富。

**补钙:**每天喝300毫升~500毫升牛奶,吃1拳头绿叶菜、5块豆腐(麻将大小)或1拳头豆腐丝。

**补充B族维生素:**中国人容易缺维生素B1,建议调整饮食结构,让粗粮占到主食的1/3~1/2。

**补水:**男性每天至少喝1700毫升水、女性每天至少喝1500毫升水,熬夜之后可适量多喝一点水。

(据《大河健康报》)



## 闻香头晕做个过敏检查

不久前,有人发了条微信朋友圈:“今天擦了个辣木花味的护手霜,同事说太香,闻着头晕。她说她还闻不得桂花味,说是‘晕香’。”有网友疑惑:香味真能把人香晕吗?如何改善呢?

晕香,从医学角度说,其实是气味过敏,与呼吸道上皮屏障出现了功能障碍有关。每到桂花飘香的季节,门诊中总会有不少因胸闷、心慌、恶心来求诊的患者。引起过敏症状的元凶是桂花,但大多不是因为桂花的花粉,而是桂花浓郁的香味。此外,还有蚊香过敏、油漆过敏、空气清新剂过敏、洗洁精过敏等。总的来说,浓郁的香味更容易导致气味过敏。

浙江大学医学院附属第二医院变态反应科主任汪慧英介绍,她曾接诊过一位因闻了浓缩洗洁精的气味而发生呼吸困难,进而导致休克的老人。通过免疫增强剂、口服益生菌等手段介入,几个月治疗下来,病人对气味逐步耐受。

临幊上,对气味过敏的病人不少,他们往往是过敏体质,有六成以上的患者通过检查,被发现有潜在哮喘或哮喘。当呼吸系统免疫功能下降,一旦受到外来气味的刺激,就容易诱发疾病。如果出现气味过敏,首先要脱离过敏环境,另外,无论症状轻重,建议到医院做个全面的检查,明确下是否是过敏体质,是否有潜在的哮喘,若发现问题,尽早治疗。

当然,在有些情况下,非过敏体质的人闻香也会发生不适,如香味过于浓烈。此外,在身体情况欠佳的情况下,嗅觉对气味的接受度会下降很多。所以,平时易晕车的人,尽量不要在坐车前用香水。

(据《快乐老人报》)