

# 三伏灸施灸后当天忌食寒凉生冷之品

什么是三伏灸？三伏灸可以治疗哪些疾病？7月2日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院老年病三科主任朱才丰，与读者交流。

□ 王津淼 记者 马冰璐文/图

## 通过灸疗防病保健

读者：什么是三伏灸？为什么要在三伏天里做艾灸？

朱才丰：三伏灸是依据“春夏养阳”“不治已病治未病”学术思想，通过灸疗防病保健，是传统医学中最能体现冬病夏治理念的疗法。在一年之中夏季气温高，气血旺盛，腠理开泄，阳气外达，经络通畅，可通过艾灸来激发正气，平衡阴阳，祛除痼疾，达到振奋阳气、祛散寒湿、疏通经络的作用。

## 对以下几方面病症效果显著

读者：三伏灸可以治疗哪些疾病？

朱才丰：三伏灸对以下几方面病症效果显著：1.亚健康人群的身体调养，例如阳虚体质引起的四季手足发凉；2.慢性哮喘疾病；3.脾胃虚寒引起的慢性腹泻、腹痛；4.女性寒凉体质引发的宫寒；5.强直性脊柱炎、干燥综合征、类风湿关节炎、颈肩腰腿疼痛等疾患。

## 每年从入伏开始到末伏结束

读者：三伏灸有特定的时间限制吗？

朱才丰：三伏灸属于“冬病夏治”的一种，因此也有时间约束，每年从入伏开始到末伏结束，大约三十到四十天的治疗时间。在整个时间段内均可进行三伏灸治

## □ 预告

胆囊结石必须做手术吗？胆囊结石术后饮食有何注意事项？下周二(7月9日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请省二院普外科副主任医师曹葆强，与读者交流。

曹葆强，副主任医师、副教授，擅长肝胆外科、腔镜外科和肿瘤的综合治疗，对肝癌、肝硬化、多发性肝囊肿、胆石症、胆囊息肉和重症胰腺炎等疾病具有丰富的临床诊治经验。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

# 倏忽温风至，因循小暑来 静心解暑之余别忘了顾护阳气

小暑节气即将来临，暑，热也，唐代诗人元稹有诗曰：“倏忽温风至，因循小暑来”。小暑节气里，连风也是热的。安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌表示，小暑节气养生保健，既要静心解暑，预防暑热导致的各种“暑”病，又要顾护阳气，中医认为“春夏养阳”，小暑是人体阳气最旺盛的时候，人体阳气旺盛才能抵御外邪入侵，守护体内阳气不做伤阳之举，甚至利用暑季腠理疏泄之机引外阳而补体内阳气，如敷贴、艾灸等，才是真正的养阳之道。 □ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐

## 充足睡眠

每天作息应有规律，要保证有充足的睡眠，尤其要注意睡好子午觉，不要熬夜以及在正午时外出加班加点工作。所谓子午觉，就是每天子时和午时按时入睡，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。

“子”时是人体经气“合阴”的时候，有利于养阴，晚上11点以前入睡，效果最好；“午”时是人体经气“合阳”的时候，有利于养阳，午觉只需在午时(11时至13时)休息约30分钟即可，此时是“合阳”时间，阳气最盛，午休一下加点“油”，下午工作效率才会高。

## 健脾祛湿

小暑天热雨水多，人们能量消耗大，出汗多，暑湿之邪往往侵犯影响脾胃消化功能，再加上食物易变质腐烂，人们贪凉喜冷，往往会出现胃口不佳，脘腹胀闷等症状。因此在饮食上既要清暑祛湿，又要注意健脾益胃。

孙善斌建议，口味上宜清淡，少辛辣肥腻，少肉多蔬果；宜多吃粥、汤，少吃冷、硬等难消化之物。在解暑热的同时，注意不要寒凉削伐过度，勿过饮凉茶和过食生冷之物；在祛湿的同时，也要留意暑热易伤阴，以防阴津受损。



朱才丰，副主任医师，全国名老中医学术继承人，擅长针药结合治疗老年性中风、高血压、糖尿病、痴呆、失眠以及急慢性疼痛疾病。

疗。但最佳的时间是初伏、中伏、末伏的第一天。今年的时间为：7月12日(初伏)、7月22日(中伏)、8月11日(末伏)。如果没有赶上这三天，以上日期的1~3天内，效果也是比较好的。

## 施灸后当天忌食寒凉生冷之品

读者：三伏灸灸后注意事项？

朱才丰：对于三伏灸的注意事项一般包括以下几个方面：1.每次施灸后当天忌食寒凉生冷之品；2.每次施灸后注意避风寒；3.每次施灸后当天不适宜做剧烈运动。4.患者会出现局部皮肤潮红、灼热、轻度刺痛，出现小水泡，这是正常现象，一般两至三天后就会消退。

但最佳的时间是初伏、中伏、末伏的第一天。今年的时间为：7月12日(初伏)、7月22日(中伏)、8月11日(末伏)。如果没有赶上这三天，以上日期的1~3天内，效果也是比较好的。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

## 养心藏神

小暑酷热，除了身体中暑外，情绪也易“中暑”。不少人在盛夏容易变得脾气暴躁，心烦不眠，一点不如意的小事也会诱发情绪剧烈波动。《黄帝内经》记载，夏季应“使志无怒，使华英成秀。使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养生之道也”。意思是在夏天要使人精神像自然界万物一样蓬勃向上，精神饱满，心情愉悦，切忌发怒，使机体的气机宣畅，这是适应夏季的养生之道。

平心静气可使神有所藏，躁动不安，则使神气涣散而亡。所以小暑养心是盛夏保健的关键，遇到任何事情都要戒躁戒怒，保持心气平和，做到“心静自然凉”。养心藏神并非是静止不动，而是顺应夏季生发的状态，把心中之抑郁燥热散发出来，做到内无所蓄，外无所逐，这样才能使气机畅达，心宁而神安。

## 少动多静

小暑节气昼长夜短，天气炎热，动则汗流浹背，人们常感到精力不济，疲倦乏力。故在这个暑热逼人的季节里，宜遵循“少动多静”的养生原则，夏季在五脏中应心，汗出太过可使心阳暴脱。

小暑时节既要运动，又要避免强度过大，可选择在早晨或傍晚进行散步、舞蹈、太极拳、游泳、瑜伽等。无论选择何种运动方式，都应注意避免运动后大汗淋漓，以免阳气外泄太过而伤阳。

## □ 名医简介

孙善斌：主任医师，擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

## □ 生活百科

### 吃荔枝最忌空腹和过量

6月以来，印度东部比哈尔邦陆续有超过百名儿童因急性脑炎死亡。专家调查显示，这些儿童大多营养不良，在过量食用荔枝后造成低血糖，继而诱发了急性脑炎。吃荔枝竟然会导致死亡？

福建厦门市中医院内分泌科副主任医师曹红霞介绍，有部分人在食用荔枝后，会出现头晕、恶心、乏力、心慌等典型的低血糖症状，这很可能就是患上了“荔枝病”。这部分人主要是自身调节能力较差的人群，如孩子、老人、体质比较弱的成年人等。通俗点讲，“荔枝病”其实就是大量食用鲜荔枝后，胰岛素分泌过多引起的低血糖反应。

“无论吃何种水果，我们都建议适可而止。”曹红霞表示，吃荔枝最忌过量和空腹。因此，建议老人、小孩每次食用荔枝不要超过5颗，成人一天食用荔枝的量在300克内为宜，即不超过15颗。对糖尿病患者来说，荔枝是绝对要少吃或不吃的。另外，为保证健康，不建议空腹吃荔枝，最好在饭后半小时后食用为好。

□ 据《新文化报》

### 总是坐着就睡着，疾病在作怪

对老年人来说，白天打个盹是正常的，但一些老人白天总是昏昏欲睡，有时坐在椅子上看书或看电视，就不知不觉睡着了。专家提醒，老人嗜睡并不是件好事，也不单单是人体衰老的自然现象，还要提防是不是疾病原因造成的。

### 总打哈欠可能是脑血管疾病

如果家中老人总是昏昏欲睡，同时伴有记忆力下降、行为异常、反应迟钝等症状，要高度怀疑是脑血管的问题，因为某些部位的脑卒中症状，主要就是嗜睡及反应迟钝。宁夏人民医院神经内科副主任医师许东表示，如果中老年人有原因不明的经常疲倦乏力、老打哈欠，应该警惕脑血管疾病，建议及时做颅脑CT、血糖等检查，同时观察血压。

宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众介绍，如果老人嗜睡的同时，还有头晕、乏力、面色苍白的表现，应考虑贫血的可能性。

### 还可能是慢性疾病导致

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院内分泌科副主任医师雷红称，部分2型糖尿病患者多饮、多食、多尿的症状并不十分明显，而是以全身乏力、精神萎靡、贪睡且难以睡醒为首发症状。这是由于葡萄糖不能被完全氧化，加上组织失水、电解质失衡等造成。

老人总嗜睡还可能是血脂异常、甲减等慢性疾病的征兆。一些抑郁症的患者夜间睡不好觉，白天又犯困、打瞌睡，也是常有现象。因此，如果中老年人在保证夜间正常睡眠的情况下，白天经常出现爱嗜睡现象，应及时到医院就诊，寻找病因后尽早治疗各种相关疾病。

### 家中老人嗜睡怎么办？

1.检查老年人服用的药物中是否有安眠嗜睡作用的药物。

2.坚持适当运动。对老年人来说，适量的运动能促进血液循环，身体体质增强，老年人也能在晚上睡个安稳觉，白天就不容易出现嗜睡的现象。

3.注意合理饮食。如果出现嗜睡的症状，要注意饮食清淡，减少高脂肪、高胆固醇、高糖、高盐食物的摄入量。食物尽量多样化，粮谷类、薯类、肉蛋禽鱼、蔬菜水果、豆奶制品都不应缺少，适当补充含铁丰富的食物，如瘦肉、肝脏、大枣、黑木耳等。

□ 据《银川晚报》