

夏季祛湿养阳： 晚睡早起 顺应自然

夏季气温高，是许多植物旺盛生长的最好季节，气温较高，人体的阳气向外发散较多。很多的老年人患有高血压、冠心病、脑梗死，就属心阳不通或肾阳不足，所以一些患有上述疾病的患者，夏季要适当让阳气不要外泄过多。国家级名老中医、安徽省针灸医院张道宗主任医师提醒，夏季养生当在健脾祛湿的基础上保持人体的阴阳平衡。

■王津淼 记者 李皖婷 文/图

健脾：去除体内湿气，轻松过夏天

张道宗解释，脾在正常情况下就旺于四季，且蕴藏在肝、心、肺、肾四脉之中。夏季雨水较多，湿气很重，最容易发生“湿”困脾胃的现象。加之暑热，人们特别容易觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、皮肤出现湿疹或皮疹，甚至会出现肠胃炎。

中医认为药补不如食补，张道宗推荐在夏季饮用“乌陈饮”，也就是用乌梅3~5枚、陈皮6~8克泡水代茶饮，养阴生津，如果血脂高、身材偏胖可以适当的加山楂6~8克，效果显著。

此外白扁豆、山楂、山药、冬瓜、薏仁、芡实等食物亦具有健脾开胃祛湿的功效。

张道宗特别提醒，脾胃虚弱的人在夏季饮食要清淡些好，建议少食多餐，适当地服用一些化湿之品。

当进入盛夏时节，气温高且湿气大，闷热难耐而大汗频出，使人口渴；此时需注意不可在饭前大量饮水，更不能喝大量冷饮，反之，则极易损伤脾胃，导致慢性脾胃疾病。

养阳：要点在于温补阳气、养心

“由于夏季的阳气旺盛且易外越，故凡有损于阳气的行为习惯都应该避免。”张道宗表示，根据“四时皆有土”养生观，夏季养生的重点，在于健脾养心，在于精神调摄，保持愉悦而稳定的情绪，勿要大悲大喜，以免以热助热，火上加油。

神气充足则人体的机能旺盛而协调，神气涣散则产生病象。七情过激皆可伤心，也直接伤及内脏，影响脏腑气机，而导致疾病的发生，在这个意义上，夏季养神就显得极为重要。

张道宗也推荐了一个益气养心的方子，用红花



名医简介：张道宗，主任医师，博士生导师，国家级名老中医，安徽省国医名师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长对痛症、风湿病、顽固性失眠、脑卒中后遗症、强直性脊柱炎、小儿多动症、胃脘痛、泄泻、消渴、慢性咳嗽等内科疑难杂症及月经不调、痛经等妇科疾病的中医中药、针灸治疗。

(藏红花)3~5克、西洋参3~5克泡水代茶饮，尤其是对冠心病、脑梗死、糖尿病可起到益气养心之效。

除此之外，日常还可食用红枣、葡萄、樱桃、红豆等。

起居：晚睡早起，顺应自然，保养阳气

张道宗提醒，夏季人应晚睡早起，顺应自然，保养阳气。因为夏天太阳升得早，清晨空气清新，早起后到室外参加一些活动，对增强体质颇有益处。

但夏季人体又处于心火旺、肺气衰的季节，因为暑为阳邪，其性升散，容易耗气伤津，引发头昏脑涨、失眠心悸、食欲不振和乏力等症状，需要及时补充水分。

张道宗认为，这个季节最易产生内火，为此他创立了一个方子，无论是心火、胃火、实火、肝火、气郁均可使用，白菊花、川贝母（捣碎成末）、陈皮、茯苓、莲子、荷叶水煎服或代茶饮，效果显著，感兴趣的读者可以试一试。

痤疮患者如何轻松度夏？

医生表示，战“痘”要保持心情舒畅

夏天，脸上蓬勃生机的痤疮纵使用尽洪荒之力是否依旧屹立不倒？天气炎热，皮脂腺分泌更加旺盛，更给疾病雪上加霜，甚至有越演越烈的趋势。如何在夏天艰苦战“痘”？记者为此采访了安徽省中医院皮肤科医生章纬。

■张依帆 记者 李皖婷

痤疮患者夏天要做好皮肤保洁功课

章纬介绍，痤疮好发于颜面、胸部、背部及肩部等皮脂分泌旺盛的部位。西医认为痤疮主要是雄激素合成增多，皮脂腺分泌旺盛，皮脂腺导管异常角化，微生物感染及遗传因素有关。但中医认为素体阳热偏盛导致。

“所以夏季一定要为皮肤做好保洁功课，以保证皮肤清洁，避免使用粉质化妆品，以避免堵塞毛孔。”章纬提醒，平日洗脸可以选择温水或温和但清洁力较强的洁面产品，但不要频繁洗脸以避免皮脂腺代偿性过度分泌，避免使用碱性大的清洁产品。

饮食上要注意清淡饮食，不能吃辛辣刺激食物，规律作息，不能熬夜。

痤疮患者要保持心情舒畅

“很多患友误以为共同生活的人共用一条毛巾会传染，其实此病不具有传染性。”章纬表示，毛囊

中存在多种微生物，如痤疮丙酸杆菌、马拉色菌和白色葡萄球菌等，当皮脂腺分泌旺盛、毛囊皮脂腺导管堵塞和皮脂排除障碍时，为这些微生物营造了良好的繁殖生长环境，从而诱发或加重炎症反应。

当痤疮患者治疗不当造成皮脂膜的破坏时，容易并发敏感肌肤，导致皮肤发红、干燥甚至瘙痒，治疗时需配合使用医学护肤品以修复皮肤的屏障功能，如果实在痒得难受，可以暂时使用毛巾冷敷。

另外章纬特别提醒，在生活中，痤疮患者要保持心情舒畅，要做好补水保湿。

治痤疮，可以试试自制中药面膜

章纬建议，中重度痤疮需到正规医院口服药物治疗，轻度痤疮一般不予以药物治疗，主要通过控制饮食、规律作息，外用控油保湿的医学护肤品，做好防晒，并可试试中药面膜。

章纬推荐了一款中药面膜，感兴趣的读者也可以试一试：

用苦参30克，丹参20克，徐长卿20克，茯苓20克，白术20克，薏仁30克，连翘20克，牛蒡子20克，白芷15克，打粉过80目筛，每天取适量冷开水调成糊状，作为面膜敷于面部，外层可以再配医用硬膜，比如石膏50克，滑石粉150克，炉甘石25克混合均匀，每次取适量冷开水调成糊状，敷面膜上面，每次20分钟，待硬膜干后，揭膜并清水洗掉即可。一周两到三次，两个月一个疗程。

梅雨季节健身 室内室外要科学安排

“一天不动就浑身不舒坦。”“家附近也没有可以进行锻炼的室内健身场所，这可如何是好？”进入梅雨季节，一直阴雨绵绵，可愁煞了习惯进行户外锻炼的人们。

那么，下雨天究竟应该怎么锻炼呢？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。 ■记者 江锐

户外锻炼小心感冒

陈炜表示，雨天进行锻炼活动是有一定困难的，但健身运动贵在坚持，如果一遇到下雨天就中止锻炼，尤其是这段时间雨季较长，就会使锻炼活动经常中断，以致影响健身健美效果，所以应该养成在雨天坚持锻炼活动的习惯。

一般下小雨和中雨，是可以在户外进行一些健身运动的，如健身跑等。但是一定要注意安全，要选择地势较高、地面较硬的地方进行。如果在公路上跑步，就要注意来往的车辆，要适当地减慢速度，步幅也要小一些。

雨天在户外做健身运动，汗水和雨水会把衣服浸透，所以在运动后，除认真做好放松和整理活动外，一定要在室内及时把湿衣服脱掉，用干毛巾把全身擦干（有条件可以洗一个温水澡），换上干衣服，以防止着凉感冒。如果再能喝些加糖的热饮料，配合自我按摩，就会感到更舒适。雨天锻炼活动后切忌不换衣服，让体温把汗水和雨水浸湿的衣服“焐干”，那样不仅容易引起感冒，而且时间久了，还会引起皮肤病和关节炎。

如果在锻炼途中遇到大雨，又没有地方躲避，此时，就不要停止下来，可在雨中继续进行运动，以增加体热，抗御寒冷，同时要向住地迅速跑去，或寻找避雨的地方。

不妨到室内去健身

如果遇到下大雨、暴雨（包括雷雨）或风雨交加的恶劣天气，可以暂停户外的锻炼健身运动，改在室内进行一些适当的运动，如做健身操、气功，进行些柔韧性练习、腰腹力量的练习、太极拳基本功的练习以及原地跑步活动。如果有条件，可以利用功率自行车、跑步机、综合健身器械进行锻炼健身运动，效果当然更佳。

陈炜介绍，“上班族”由于长时间伏案工作，颈椎、肩椎受损比较严重，不妨站起来动动，哪怕就是坐着，也可以伸展双臂前后左右、上下摆动，带动肩、颈部位一起运动，能有效预防肩、颈椎疾病，还能提高工作效率。还可以爬楼梯、练练握力器、做仰卧起坐和俯卧撑，增加肌肉力量，增强心肺功能。不过，需要注意的是，要循序渐进，比如做俯卧撑刚开始时少做几组，随着锻炼时间的推移和身体适应度，再逐量增加。

陈炜表示，老年人经常锻炼是好事，锻炼不分场所，阴雨天在家里照样能强身健体。习惯每天散步的老年人可以在房间里原地踏步走，同样也能起到活动筋骨的作用。喜欢看戏的老年人可以同时压腿、伸伸腰等活动，让全身关节活动开，增进关节的柔韧性。不过，60岁以上的老年人阴雨天室内健身要以“稳”字为主，建议进行一些动作幅度较小的轻微运动。比如，手握三个核桃，轮流循环转动核桃，或者捏握力器，此举可以锻炼老年人的手臂力量，提高身体协调能力。