

冬病夏治不只是贴三伏贴

养生专家：艾灸清热泻火；可防病保健，延年益寿

三伏天里，冬病夏治成为养生爱好者挂在嘴边的关键词。“但很多人对冬病夏治有误解，认为冬病夏治只是贴三伏贴，其实冬病夏治的方法很多，艾灸是最具有养生特色的一种疗法。”安徽省针灸医院脑病五科副主任医师程红亮表示，夏天进行艾灸疗法，符合中医春夏养阳的理论，而且是最好的季节。

■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图

艾灸可增强抗病能力，起到保健作用

程红亮介绍说，艾灸常灸的穴位主要是足三里、关元和神阙，这些穴位能激发人体正气，增强抗病能力，起到保健作用。

据了解，艾灸不仅可以补虚强壮，扶阳固脱，还能去湿逐寒，行气活血。临床上，各种虚寒症、寒厥症、虚脱症和中气不足、阳气下陷而引起的遗尿、脱肛、阴挺、崩漏、带下等病症皆可用灸法治疗。

阳虚气虚人群更适合针灸疗法，夏季艾灸，补益的效果更佳，艾灸，每伏第一天为最佳，可使药物持续刺激穴位，通经活络，既可改善临床症状，又可提高机体免疫力。

此外，艾灸还能清热泻火，消肿散结，并可防病保健，延年益寿。

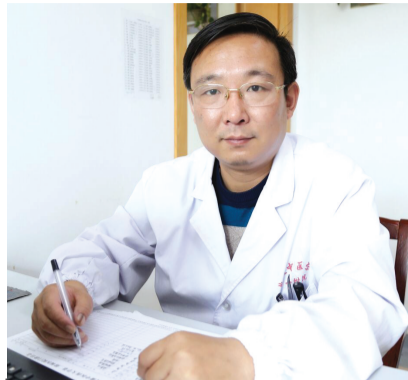
并非所有人都适合艾灸

但也不是任何人都适合艾灸。程红亮介绍说，体质属虚症和寒症的人群适宜艾灸，如虚弱怕冷、久病久泄、关节冷痛、寒咳哮喘、风寒感冒等。至于实症和热症患者，如口舌生疮、大便干结、小便短黄、发热等，则不适合艾灸治疗。

具体到疾病方面，程红亮列举了一些特别适合艾灸治疗的疾病：

儿科疾病：遗尿和厌食

呼吸系统疾病：感冒、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘等非常适合，并且也是在临床上用的最多的；
胃肠疾病：慢性胃炎等疾患引起的胃胀胃酸胃痛；
妇科疾病：月经不调，痛经，包括产后的一些症状；



名医简介：程红亮，全国名老中医学术继承人。擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、颈腰痛等神经系统疾病及消化系统病症；应用中药、针灸防治心脑血管病前期高危因素，如肥胖、高血压病、高血脂症、腔隙性脑梗塞等疾病。

骨科疾病：骨关节炎、腰椎病、风湿性关节炎等；
其他疾病：寒凉怕冷、免疫力低下(阳虚体质)等。

艾灸须在医生指导下进行

冬病夏治主要是利用夏季气温高，机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，治疗虚寒属性的疾病，最大限度地以阳克寒，达到标本兼治、预防保健的作用。

据了解，冬病夏治的时间就是三伏天。时间上初伏、中伏、末伏、这个时间是人体阳气最旺之时，抓住这个时机进行冬病夏治，能达到非常好的祛病效果。今年的时间是初伏7月12号，中伏7月22号，末伏8月11号。

程红亮特别提醒，虽然艾灸对部分慢性虚弱性患者很有帮助，通过艾灸使慢性虚弱及风寒湿邪为患的症状缓解，阻断疾病发展，甚至治愈疾病，但需在医生指导下，通过辨证论治、辨证选穴，按照正确的操作方法、长期坚持，方可取得较好的效果。

想骑单车减肥，不慎晕倒路边

专家提醒：夏季骑行有讲究，防晒饮水不可少

由于对身材的过度追求，减肥已经成了都市女性的一种生活方式。尤其是进入夏季，很多市民认为这是一年中最好的减肥时机，多出汗、勤锻炼定能取得好效果，于是纷纷加入了减肥大军。然而专家提醒，夏季选择运动要谨慎，并注意做好防护。

■ 曹弘荻 记者 李皖婷

24岁的小吴从小就体形就偏胖，小时候家人都说她胖嘟嘟的很可爱，长大后，看着身边的女孩都很苗条，她也想变成窈窕淑女。可当惯了“宅女”的她，平时很少锻炼身体，最近听说骑自行车可以迅速瘦腿，便和几个朋友约好一起骑车去郊外。

起先还骑得劲头十足，自信满满，但没多久小吴就开始感觉有些吃力。可看着身边的朋友都没有放弃，小吴也决心咬牙坚持。

不料没多久，小吴就出现大汗淋漓、眼前花白的症状，不一会就连人带车倒在了路边，被朋友们赶紧送往附近的医院。

经诊断，小吴这种情况属于日射病，是由于在阳光下暴晒过久，头部缺少防护引起的。日射病常见的症状有突发的高烧、耳鸣、恶心、头痛、呕吐、昏睡、怕光刺激等现象，严重的日射病甚至可以致死。

夏季户外骑行要戴防护眼镜

合肥市二院急救专家提醒，户外骑行时应避开

高热天气，尽量利用早晨和傍晚的时间骑行，避免中午阳光最强的时段。同时加强装备防护，如佩戴遮阳眼镜，因为盛夏即使是地面反射的紫外线也是非常强烈的，如果不带防紫外线较好的眼镜，很可能会引发角膜炎和白内障。

除了注意尽量减少暴露部位之外，在户外运动时最好选择SPF30倍的防晒霜，每四小时至少使用一次。在夜间骑行时要特别注意蚊虫叮咬，可在皮肤及脸上涂少量花露水等喷剂，如果发生叮咬尽快处理伤口，避免感染。

夏季运动注意补水，但切忌“牛饮”

专家特别提醒，夏季气温高，运动中会大量出汗，体内水分散失量大且快，所以夏季要比其他季节饮用更多的水。但切忌在剧烈运动后拿起水瓶“咕咚咕咚”一阵“牛饮”，以免导致“水中毒”；也不要运动后立即喝碳酸汽水、果汁、冰水、茶水等饮料。

除了水分之外，还要适当补充少量盐和钾，如有含有少量盐分的运动饮料、牛奶等配合，更利于体力的恢复。

夏季骑行除了要补充适量的动植物蛋白外，还要补充各种维生素，所以水果和蔬菜是不可少的。夏季瓜果丰盛，可以多吃点，如西红柿、黄瓜、西瓜、桃子、葡萄、香蕉等。特别是西红柿，营养丰富，物美价廉，它含有大量的番茄红素可以有效的抵抗自由基的侵害，提高皮肤抗紫外线能力。

跆拳道健身 锻炼要有技巧

炎热的夏天，除了游泳，跆拳道运动也受到众多健身爱好者的喜欢。很多年轻人也纷纷尝试这种运动，因为不仅能练出好体形，还能防身呢。“礼仪、谦逊、忍耐、克己、百折不屈”是跆拳道的精神。那么，练习跆拳道有哪些好处呢？练习时要注意些什么？市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)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

练习跆拳道的要点

练习跆拳道不仅能强身健体，还能让孩子启智明礼，对于女性来说，则能够防身自卫，瘦身健美，增加自信。陈炜也给初学者提了一些意见和建议。

跆拳道的准备活动是为了使身体达到一定体温与兴奋状态。一般来讲，天气较热时，准备活动时间可短些。人体在激烈运动中易受伤的大多是几个主要关节，如脖子的颈关节，胳膊的肩、肘关节，腿的髌、膝、踝关节以及连结上下肢躯干的腰椎等，应将这些关节作为重点加以活动，以防发生损伤。

在巩固基本动作、不断提高专项素质、熟练掌握多种技术动作及组合的前提下，通过进攻、防守及防守反击的训练，逐渐培养攻防意识，为进一步提高竞技水平做好准备。另外，在此阶段还要注重战术意识的培养，在训练中注重战术意识的培养与练习，对提高自身的技术水平有很大的促进作用。

跆拳道步法的学习要强调重心的平稳移动和快速、顺滑的落脚。跆拳道腿法的学习要强调动作的合理性，即正确的动作过程，同时加强腿法启动的隐蔽性和落脚的合理，准确地说就是后脚启动带动身体发力，禁止前脚预摆和落脚回到实战预备姿势。

练习跆拳道的技巧

在学习跆拳道中，掌握跆拳道的技巧显得很重要。

陈炜介绍，跆拳道技术方法中主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威胁力极大，是实用制敌的有效方法。

跆拳道动作要领包括转身、旋转、踢腿连贯进行，一气呵成，中间没有停顿；击打点应在正前方，呈水平弧线；屈膝起退的旋转速度要快；重心在原地旋转360度。后旋腿攻击的主要部位有额头和胸部。

而在实战姿势时，身体要放松，两膝要微屈，做标准实战姿势时，两腿不要站在一条直线上，以便保持身体平衡，使身体时刻处于待发状态侧向实战姿势。

腿法是跆拳道技术的本质，是跆拳道实战中最常用、最有效的击打或防守动作。方法简捷，刚直相向，少用躲闪防守法，不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。

练习跆拳道的好处

跆拳道被誉为“正人之道、育人之道。”跆拳道是一种外练技击格斗和内练精神气质相结合的武道。学习跆拳道的好处有哪些？

陈炜介绍，跆拳道通过抬高、踢腿的动作，可锻炼侧腰部和大腿内侧肌肉。跆拳道尤其深受女性的喜爱，可以全面锻炼下腹和腰以及大腿，均匀锻炼全身肌肉，使女性保持青春与美丽。练跆拳道可以恢复女性分娩后下垂的腹部和腰，以及大腿内侧的肌肉，对重新塑造健康身体和均衡体形有与众不同的功效。

学习跆拳道，可以锻炼心理素质。克服自卑、懒惰、胆小和挫折感等，从而提高自信心、锻炼勇气和不服输的精神。培养坚韧果断，自信良好的意志品质，从而造就健康的身心。

在身体上，跆拳道可提高心血管系统、呼吸循环系统机能以及中枢系统的灵活性。刺激和开发练习者的速度、力量，灵敏耐力等身体素质。