



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

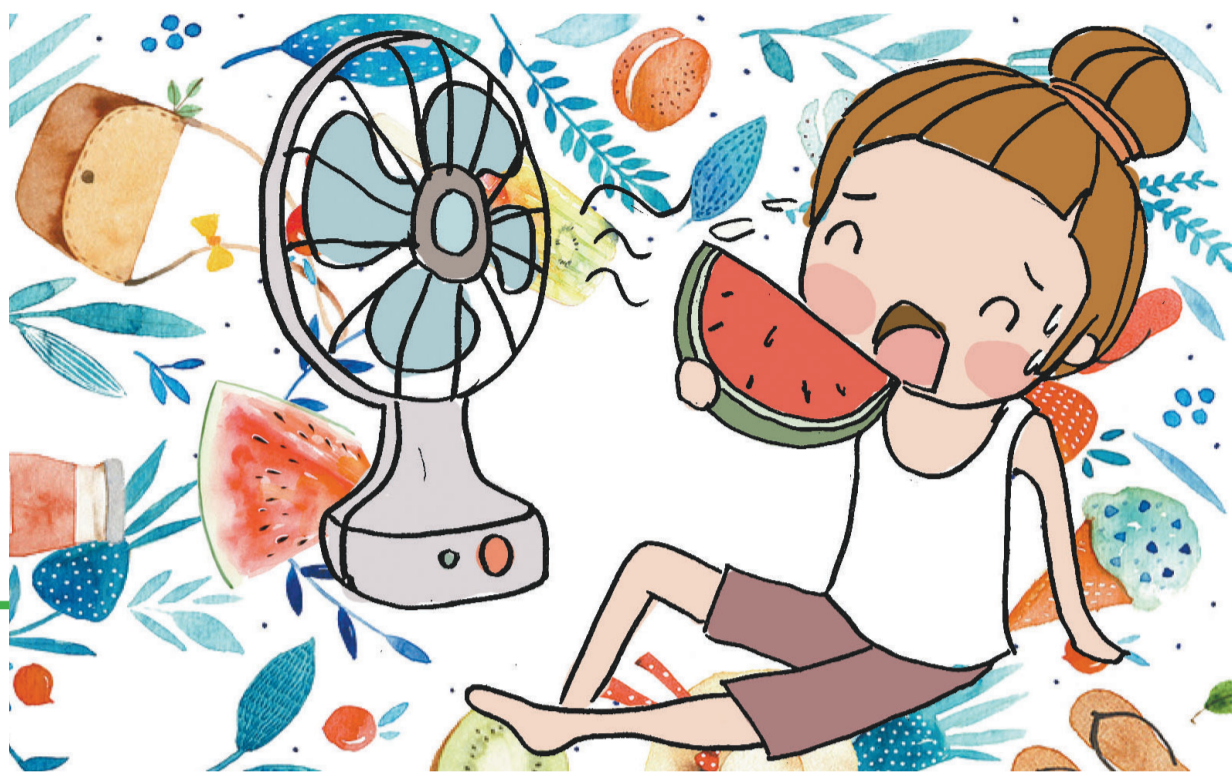
中醫養生

逢周五出刊

夏天出汗是再正常不過的事兒，但是很多人怕出汗，恨不得天天躲在空調房裏，甚至還有人會特地使用止汗產品。本該是出汗的季節，你卻出不了汗！

專家表示，這種做法完全違背人體的生理規律，夏天適當出汗才是正理。

撰文：李劼 繪圖：李冉



夏季不出汗 小心疾病找上門

夏天出汗可調節體溫

“不出汗，就出病”，這話不是沒有道理的。古語還有個說法，叫“冬不爐，夏不扇”，廣東省中醫院副院長、心內科主任醫師鄒旭教授解釋，這句話的意思是冬天不要過分接近火爐，不然就會使陽氣受到干擾；夏天不要一個勁兒扇扇子，應讓身體自然排汗。該出時不出，便會在體內形成垃圾，引發疾病。正常人的身體上分布著300萬個左右的汗腺，一般氣溫超過30℃，人就開始冒汗了。通過汗液的揮發帶走體表的熱量，使體溫保持恒定。因此，出汗的首要功能就是充當體溫調節器的角色。

因此，中日醫院皮膚科主任醫師白彥萍介紹，“冬天受點冷、夏天出點汗，才能保證人體的體溫調節機制常用常新。經常呆在空調房中，就會導致不知冷熱、免疫力下降，更容易感冒。”

多吹空調易引“濕邪”入體

夏季雖然氣溫高，寒邪入侵難，但是由於陰鬱悶熱的天氣時不時會出現，如果這個時候為了對抗暑氣熱悶，在室內一直吹著空調，身體確實能夠迅速降溫，但也容易讓“濕邪”入侵體內，從而引發頸椎、腰椎、膝關節等部位出現問題。

常碰到一些患者說自己入夏後經常莫名地心煩、胸悶、四肢乏力，血壓也控制不好。在詢問病情後，發現這些患者都有一個共同點——怕熱，入夏後很少出門，整天呆在空調屋裏。

談筋論骨

看手機太多？快來做下頸椎操

現在的人越來越多的社交方式靠網絡，有網有手機的地方，就有一切，於是低頭成了多數人的普遍姿勢，地鐵上、馬路上、飯桌上……所有人都“無言以對”埋頭苦刷。

而長時間的低頭玩手機，最直接也最難以避免的，便是對頸椎的傷害。

廣州醫科大學附屬第三醫院中醫科副主任醫師胥海斌指出，頸椎病可能引起血壓改變，主要以血壓增高為常見，稱為“頸性高血壓”。與頸椎病導致椎基底動脈供血失常和交感神經受刺激、發生功能紊亂有關。

下面就推薦人體頸椎24小時科學保養攻略，供大家參考學習：

7:00——早晨主動調溫

古人喜歡穿長袍，除了體現出禮儀外，也蘊藏著古人的養生之道。因此，我們也要學學古人，給頸椎一個舒適的溫度。早晨可以給自己煎一碗驅寒湯：紅糖2湯匙、生薑7片，水煎10分鐘，飲用1-2次就可以了。出門前也別忘了披上一件披肩，抵擋秋風對頸背部的侵襲。

10:00——5分鐘頸椎操

即使位於辦公室，也可以很好的保養頸椎。可通過工作間隙做一套頸椎操：端坐不動，先做幾個深呼吸放鬆身體，然後分別做“前後點頭”：頭先前後，前俯時頸部

其實，造成心煩胸悶的根本原因是“出汗太少”。夏天出點汗，才能保證人體體溫調節正常運作，而這也是預防腦出血、冠心病的重要因素。

也許有些人天生出汗就少，而這些人可能比其他人容易中暑。因為出汗有助於散熱，降低體溫；反之，如果不出汗，散熱不及時，就會增加中暑的可能。

“動汗”是最好的出汗方式

夏天該出汗時不出汗，以後就會生病。而“動汗”是最好的出汗方式。“動汗”是通過有效運動來出汗的手段，一般來講，活動到全身微微出汗是最好的狀態。

汗的成分中，大部分是水，還含有尿素、尿酸、乳酸、鹽分等。出汗不僅有給人體降溫的功能，更重要的是，人體內的許多垃圾，如乳酸、尿酸等廢物，如多餘的氯化鈉等，甚至毒素如重金屬、化學物質等，可通過汗腺排出。

作為國醫大師鄧鐵濤的學術經驗繼承人，鄒旭教授總結了鄧老關於夏季養心的秘訣，那就是三個詞“曬太陽、多運動、出汗”。

出出汗可降壓可潤膚

鄒旭教授還表示，運動出汗可擴張毛細血管，加速血液循環，增加血管壁彈性，還可調節血壓，起到降壓的作用。

運動出汗還可以很好地消耗掉體內的糖。多多行走或適量運動可以更好地幫助糖尿病人或是血糖高的人群平衡血糖，調

節人體自身的代謝能力。

人在排汗的時候，體溫一升一降的過程，讓血管更有彈性。堅持每天運動排汗，才能提高人體血液循環能力，刺激心肺功能，增強免疫力。

盡可能多到空氣清新的戶外進行慢跑和快走，出出汗，這也是預防感冒、流感的好方式。

夏天濕熱，一出門就像蒸桑拿一樣，大家每天都出很多汗，雖然很難受，但不得不說，這樣還能使皮膚得到滋潤。

出“動汗”後忌喝冰鎮飲料

當然，出汗不是讓我們在烈日下暴曬，而是適當運動，學會健康出汗。

最適合幫助出“動汗”的運動項目是有氧運動，如年輕人可選擇快走、慢跑、打球、游泳等，老年人可選擇散步、太極拳等項目。

“走出汗就有效果”。解放軍空軍特色醫學中心正骨科主任趙平在2012年2月6日《健康時報》健身版介紹：他每天堅持健步走，“慢走效果不如快走，我每天快走1小時，感覺全身出汗就可以慢慢停下來。”健步走前後還要有熱身和放鬆活動。

選擇“動汗”的開始時間以傍晚為宜，此時不僅人的身體狀態非常好，陰陽相對平衡、氣血流暢、不易受傷，外界環境也非常適宜——夕陽斜照、微風拂面、氣溫適宜。另外，出“動汗”的時間以三四十分鐘為好。出了“動汗”後切忌喝冰鎮飲料，可以喝普通的溫白開水，且飲用時最好少量多次。

一旦腎氣虧損就會腰膝酸軟、骨鈣流失，再加上勞損過度就更容易引發頸椎問題。晚餐的時候可以吃個“補腎餐”，中醫認為，胡桃、山萸肉、生地、黑芝麻、牛骨等具有補腎髓的功能，可以把這些材料加入到你的晚餐中，以起到強壯筋骨，推遲腎與脊柱蛻變的效果。

21:00——學學大鵬展翅

看電視的時候，不妨見縫插針地學一學大鵬展翅：雙腳分開與肩同寬，然後緩慢地彎腰至90°，兩個手臂模仿大鵬飛行一樣伸展，但不要將頭抬起來，堅持5分鐘。這個動作可以幫助你增加頸椎部肌肉的韌性。

22:00——做個中藥熱敷

可以將小茴香少許、鹽半斤一起炒熱後裝在一個布袋裏，放在頸背部熱敷30分鐘左右，對改善頸背部血循環，緩解肌肉痙攣有很大的作用。但要注意的是，熱敷時的溫度不能太高或時間過久，以免燙傷。

23:00——選個好枕頭睡覺

枕頭和床是頸椎的親密伴侶，枕頭過高或過低，床墊過軟或過硬都會給頸椎造成損傷。中間低兩端高的“元寶形”枕頭對頸椎有很好的支撐作用，可以讓頸椎得到很好的休息。對於頸椎不好的人來說，放棄過度柔軟的彈簧床吧，木板床、棕繡床才是最佳的選擇。

長壽密碼

“邪火”如何滅？吃青

春夏之交，天氣多變，最近有人表示平日性格溫和的人，但這幾天突然“轉性”了，不由自主變得沖動、煩躁、易怒等，這是怎麼回事呢？

陽熱愈勝，肝火易旺

中醫把一年分為春、夏、長夏、秋、冬五個部分，分別對應五行中的木、火、土、金、水，又各通於肝、心、脾、肺、腎五臟。春，肝氣所主，是肝氣逐漸旺盛的時期。而不知不覺，春已經過去，夏季到來，大自然的一片生機勃勃之景，陽熱之氣劇增的勢頭漸起。廣東省中醫院脾胃科主任黃穗平介紹，此時，我們的肝氣也會隨這股陽熱之氣的勢頭向上、向外沖。故在這個時節，很容易燃起熊熊肝火。

中醫把人們的情緒稱為五志(怒、喜、思、悲、恐)，“五志”與五臟有對應關係：肝志為怒、心志為喜、脾志為思、肺志為悲、腎志為恐。當肝火旺的時候，人們的情緒也會受到影響，常出現衝動、煩躁、易怒等火爆之舉，很難控制自己，甚至一發不可收拾，即使是平素性情溫和之人也會這樣。

肝火旺還需分清實與虛

肝火旺又分為實火和虛火。

實火者體內的陽熱之氣絕對過剩，除了性情的改變，還常伴有頭痛、爆痘、眼屎多、眼目紅腫熱痛、口苦、流鼻血、脅肋部疼痛(拒按)、小便黃赤、大便便秘、舌紅、苔黃、女性月經提前或月經顏色暗紅、男性陰囊脹痛等症狀，以“紅腫熱痛”為特征，這種情況應採用“實則瀉之”的應對辦法，即清肝瀉火。

虛火者體內陰血不足，不能制約陽氣，陽氣相對過剩，就會出現虛火上炎的症狀。陰虛體質的人，肝火旺多是虛火為主。這類型的性情改變相對肝實火來說，相對緩和和一些，沒有那麼火爆。除此之外，還可見頭暈目眩、耳鳴、低熱、眼乾、畏光、脅肋部疼痛(喜按)、舌紅、少苔、女性月經推遲或量少、男性夢遺等症，以“虛損”為特征，宜採取“虛則補之”的措施，滋養肝之陰血以清降虛火。

肝火旺宜多吃這兩種“青”

中醫認為，“五色”入通於人體五臟，即青(綠)入於肝，赤入於心，黃入於脾，白入於肺，黑入於腎。很多青(綠)色的食物都入肝養肝，其中就不乏清降肝火之物，如桑芽菜、春菠菜、綠豆芽、薺菜、青瓜等。今天主要跟大家講講時令桑芽菜和春菠菜。

滅肝之實火：桑芽菜

最近市面上多了一種讓人看到就忍不住吞口水的果子——桑葚，桑葚是桑樹的果實。桑樹一身皆寶，桑葉可用來喂養桑蠶，還是一味使用頻率很高的中藥，廣東人常喝的涼茶“夏桑菊”中的配方中就有桑葉，既可清肝兼明目，還能清熱解毒。

今天我要給大家推薦的是桑樹上的另一寶——桑芽菜。桑芽菜是桑樹的嫩芽，在每年春天桑樹長出新鮮嫩芽時方可採摘，不失為一道具有春令特色的“青菜”。桑芽菜的做法有很多，如涼拌、麵食、滾湯等，其不僅味美，還被譽為“健康菜”。

桑芽菜的功效與桑葉類似，但其吸收了春氣，更加通於肝。桑芽菜性寒，味微苦甘，入肝經，尤善清肝之實火，具有清肝明目功效，還可用於治療風熱頭痛。故肝火旺屬實火的朋友不妨做幾道桑芽菜品，當鮮甜同時還可清解肝火。

滅肝之虛火：春菠菜

菠菜一年四季都有，其營養價值很高，其補血功效被許多人熟知。含鐵豐富的菠菜確實是一道名不虛傳的補血菜，春菠菜更是如此。

春菠菜性平，味甘，入肝經，更養肝血。肝藏血，體陰而用陽，肝陰不足而虛火上炎者宜滋養肝之陰血而起到降虛火的作用，春菠菜就是不錯的選擇。

需注意的是，春菠菜含有草酸，做菜前宜先用開水燙，以去掉草酸，避免其在人體中與鈣離子形成草酸鈣導致結石，或影響其他礦質元素的吸收利用。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢