



顺应天时 健康度夏

王亚伟博士走进健康大讲堂为夏季养生支招

□文/图 本报记者 王海防 见习记者 杨淇 实习生 李宜书

在一年四季中,夏季是阳气最盛的季节,人易感到烦躁、困倦。夏季也是心脏、皮肤、肠胃疾病的高发期。因此,夏季养生必不可少。

健康教育是公民素质教育的重要内容,是提升公民健康素质和健康水平的重要手段。2016年,我市开展了以“健康漯河,我们在行动”为主题的“健康中原疾控行”漯河站暨首届“健康漯河”活动周系列活动,大力推动全民健身活动,倡导健康的生活方式,受到广泛关注和欢迎。据了解,今年我市第二届“健康漯河”活动周的主题确定为“个人是自身健康第一责任人”,提高居民健康意识和健康素养,引导居民加强自我健康管理,形成自律、符合自身特点的健康生活和行为方式,减少危害健康的生活和行为因素。

6月9日,本报联合漯河市健康教育所,举办了以“夏季如何养生”为主题的健康大讲堂,邀请市中医院中医学博士王亚伟,向市民介绍夏季养生知识。同时,王博士在现场接受市民咨询,并提供了免费号脉看病服务。

专家简介

王亚伟,市中医院中医学博士,毕业于广州中医药大学,主要从事中医体质辨识、中医养生诊疗及传统文化宣讲等工作。



把夏日养生融入生活

夏季人体阳气趋向体表,形成阳气在外、引起内伏的生理状态。这时往往阴阳平衡最容易遭到破坏,从而引起疾病。常言说“春夏养阳”。阳气是人的动力,随季节和日月交替而产生一定波动。夏天湿热,稍做运动便大汗淋漓,所以运动时间、地点和强度都特别有讲究。

王亚伟认为,夏季每天应留一些时间走出空调房,让自己出出汗,在汗水排出过程中清除体内寒气,同时带出体内大量淤毒。王博士说,炎热的天气下,一般不宜进行大量运动,而运动后则应及时补充水分和营养物质。一般人认为早晨天气清爽,所以选择在清晨运动,其实不然,因为早晨血液凝聚度较高,会增加血栓凝结的危险性。黄昏时分进行日常锻炼是理想时间段。此时温度降低,人的心跳和血压趋于平衡。锻炼时要量力而行,不可过度疲劳或过度剧烈运动。可以选择室内运动,调息静心。

较大运动量会导致排汗量增加,大量汗水排出会流失体内盐分和水分,使人体处于缺水状态。在运动结束后不可立即冲凉水澡、吹空调,并适时补充盐分、水分和营养。

在一日三餐中应吃些苦味的食物,因为其中生物碱可消暑清热;食酸补盐,多食酸味以固表,食咸味以补心。西瓜汤、绿豆汤皆为解渴消暑之佳品。夏季炎热,人的消化功能较弱,饮食宜清淡不宜肥甘味厚。

在一个多小时的讲座中,王教授还根据中医五行学说,分别讲解了木行人、火行人、土行人、金行人、水行人的体态特征和体制判断,并针对各自不同特点提出养生防病建议。同时,还给大家介绍了中医把脉知识。讲座结束后,王亚伟博士还与大家进行互动,耐心回答了大家提出的问题。

治未病不治已病

四季如何养生?王亚伟认为,中医有个重要观念:养生要顺应阴阳变化。四季养生原则:春天养生、夏天养长、秋天养收、冬天养藏。《黄帝内经》上说:“夫阴阳四时者,万物之终始,生死之根本也,逆其根则伐其本,坏其真矣。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”其中提出春夏养阳、秋冬养阴,春夏要以动养生,秋冬以静养生。

养生的第二个原则是治未病不治已病,这是一种预防的观念。疾病都是日积月累出的。“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎。”这段话就是讲我们已经得了病,检查出来已晚,所以就要做好预防。做好预防就应该顺应大自然的规律。

那么,怎样顺应夏天气候?《黄帝内经》称:“夏三月,此谓蕃秀。天地所交,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。”夏天夜卧早起,应适当晚点睡觉,要早起不睡懒觉。因为太阳升起早,应顺应大自然,另外尽量不发怒生气。

王亚伟认为,其实夏天吹空调从某种程度上是违反养生原则的,夏季本就应该热,人体应适应。在夏天身体毛孔打开,抵抗能力下降,如果吹空调,寒气很容易进入体内。夏天更应注意不能着凉。

按照节气划分,夏季分为孟夏:立夏、小满;仲夏:芒种、夏至;季夏:小暑、大暑、立秋;三伏天:小暑与立秋之间,初伏、中伏、末伏,初伏为夏至后第三个庚日始;长夏:夏末的18天。其中三伏天的“伏”,意思就是阳气要收敛,夏天热达到极致,由盛转衰的这个点叫“伏”,一伏是10天。三伏天的养生原则是收敛。现在,有些人会贴三伏贴,身体比较寒的人可以贴三伏贴,用于冬病夏治。另外,在长夏阶段要注重脾胃的养生。

养生需要“顺应天时”

“对于中医,有人说只要你会做饭你就懂中医,这点我很认可。”王亚伟开门见山。他表示,中医很多原则处处指导生活。

王亚伟在讲座中说,中医认为天人相一。人是自然环境的一部分,人自身的规律是同大自然的运行规律协调一致的,养生就要“顺应天时”,使得人与环境协调发展。

中医中相对的健康:气血阴阳相对平衡稳定的状态。人们常常说,这个人长年没病,不感冒,身体真健康。常年不感冒就是健康吗?王亚伟认为,不一定。人一出生就开始走向死亡,刚出生时的生命力是最强的,随着年龄的增长,生命力在消退,不感冒是因为没有能力去感冒。

什么时候需要养生?如果你觉得常年不感冒,没明显症状,这时要养生。如果你感觉精力不足,这个时候就要去补。每个人要根据自己的身体去养生。大家都听说过早上吃姜较好,晚上吃姜赛砒霜。其实并不是这样,要根据自己的体质,如果在夏天也手脚冰凉,那么晚上也可以吃姜。

对于眼下各种养生馆风靡市场的现象,王亚伟认为,不是所有人都适合。有人去拔罐、刮痧之后很舒服,但过几天又恢复原状了甚至更严重。身体虚弱者体内阳气不足,如果再拔火罐,会导致阳气更加不足,破坏了自身的阴阳平衡。所以身体虚弱、阳气不足的人,尽量不要拔火罐。

只有顺应自然物候的更替和变化,才能做到合理养生、益寿延年。我们在顺应这种规律的同时,也应当根据个人实际状况,有所偏重。也就是中医所说的养生长寿宜因时因地因人而异。



讲座现场。



王亚伟博士为现场读者把脉开方。