



夏季贪凉最容易伤哪儿？ 顺应时节 夏天就要“热着过”



夏天温度高，极易导致中暑、脱水，还会增加中风、心梗的风险，所以很多人觉得，夏天养生最重要的事是防暑。

其实不然，专家提醒，夏天更重要的是：防寒！因为天气炎热，人体为了散发体内的热能，毛孔扩张，出汗增多，此时若过度贪凉或忽冷忽热，极容易受伤。夏季贪凉最伤哪儿？如何健康“热养”安全度夏？一起来看本期健康问诊为您带来的专家观点。

■ 蔡富根/整理

吹空调贪凉会热伤风

热伤风的症状包括：低热或自觉发热、头痛头晕、打喷嚏、流鼻涕、身重如裹、倦怠无力、呕吐、腹泻、小便黄等。

因此，越是炎热天气，在使用空调、电扇时越是要注意方法，防止使用不当伤害身体。

首先，使用空调时设定温度最好不要低于26℃，且要定期开窗通风换气。

其次，从炎热的室外进入空调间时，应提前将汗擦干。如果是在自己家里，最好进入室内让体温稍微下降一点，汗基本干了之后再打开空调。

如果家中有小宝宝，就更要注意。最好避免频繁出入空调环境。如果家中开启多台空调，可设置统一温度，避免宝宝在不同温度的房间或客厅里频繁地适应，减少忽冷忽热导致生病的机会。

贪吃冷食伤阳气

炎热的夏季，吃冷食是人们最常用的消暑方法，尤其是冰淇淋、冷饮和冰镇西瓜，因为清凉爽口备受欢迎。很多人夏天胃口不佳，常捧着一大个冰镇西瓜，用来代替晚餐。

北京中医药大学东直门医院内科教授姜良铎指出，西瓜本身性偏寒，且体积大，通常人们一次吃的量也比较多，因此对人体阳气的损耗也更大。姜良铎认为，夏季，人体的阳气呈向外扩散的趋势，体内阳气比起其他时期相对不足。这时，如果摄入过多的生冷食物，会对人的阳气造成比较严重的伤害。

北京中医药大学养生室教授张湖德也提醒，过多的生冷食物使体内聚集了过多的寒气，容易导致秋冬季得病。



睡觉贪凉寒邪上身

夏季的晚上，很多人光着膀子在街上溜达；整夜开着空调睡觉；甚至觉得在床上太热，干脆在地上铺个凉席。这些都是人们常见的行为。但很多人并不知道，这些行为极易使身体遭受风寒，损伤阳气。夏季人体毛孔张大，人在熟睡时全身基础代谢减慢，体温调节功能下降，身体抵抗力变弱，这时开空调、睡地板都会使寒邪更容易进入体内，因此不要一味追求凉快。

运动后贪凉寒湿入体

夏日适当的运动可以将体内部分“寒邪”和“湿毒”排出体外，但运动后的燥热、流汗也往往让人难以忍受，不少年轻人会用冲凉水澡来降温。“但这会让更多的‘寒邪’进入体内。”姜良铎说。张湖德则表示，人体对温度的适应是需要过程的，一下从高温到低温会使人体受到刺激，不要说用凉水冲澡了，运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使湿寒进入体内。另外，运动完后也不要马上吹空调，因为这样做同样会加重体内的湿寒。

寒邪入侵有哪些症状

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头疼，轻则出现手足麻木、关节疼痛，重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。当人体阳气不足的时候，寒邪也会趁虚而入，常见的表现就是以下这三种痛：

冷痛：“痛者寒气多”“不通则痛”，疼痛有冷感而喜暖，常见于腰脊、腕腹及四肢关节等处。

隐痛：“不荣则痛”是指因各种原因导致的气、血、阴、阳虚损，使脏腑、经脉失于温煦、滋润、濡养而发生的疼痛。

头部隐痛，为阴血亏损；胸部隐痛，为心气虚弱；肋部隐痛，为肝阴不足；胃脘部隐痛，为胃阴不足，或脾胃阳虚；隐痛见于牙齿，为虚火上扰，或气血亏虚。

重痛湿重：指疼痛并有沉重之感。常见于头部、四肢、腰部以及全身，多因湿邪困阻气机而致。

消暑，靠食物而不是温度

夏天让我们感受最直接的还是暑热、暑湿。如果不靠低温来消暑，那靠什么呢？当然是食物啦！

荷叶冬瓜汤 新鲜的荷叶是清热解暑的“良药”，而冬瓜也是消暑第一菜，有清热利水的作用，一起熬汤喝很好。

将新鲜的荷叶撕碎，冬瓜去皮和籽，切成片后和荷叶一起煮，煮好后将荷叶去掉，加少许盐即可。

苦瓜菊花粥 先将大米和菊花煮开，然后再放入苦瓜块，加少量冰糖慢慢熬煮至烂稠。

苦瓜和菊花都有清热的作用，加入少量冰糖，能遮盖苦瓜的苦味，自然晾凉喝，是道不错的消暑粥品。

薄荷豆浆饮 将冰镇的西瓜打成汁后兑到豆浆中，再放一两片薄荷叶，清凉爽口的薄荷豆浆饮就做好了。

常温的豆浆和冰镇西瓜相结合，喝起来不是特别凉，但解暑效果不错。



夏天就要“该热就热”

中医讲养生要顺应时节，夏天该热就得热，该出汗就得出汗。因此，我们要顺着阳长的规律，采取以热制热的“热养”法。

远离寒邪 吃点生姜

饮食上应注意少食生冷食物，《寿世保元》中说：“夏日伏阴在内，暖食尤宜”。北京中医药大学养生室教授张湖德认为，夏天就应该用姜等食物来温中散寒，把生姜、红糖一起冲泡后服用效果更好。并且不要长时间待在封闭的空调房里。也要注意不可用冷水洗头洗脚，下雨天避免淋雨，因为冷水最伤阳气。

热水泡脚 气血通畅

因为脚是人的第二心脏，热水泡脚可以供给它能量。张湖德表示“热则血行，寒则血凝”。

热水泡脚能够使气血运行通畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。水温以42℃~45℃，温暖舒适为宜。

热水洗澡 补充阳气

因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张，有利于机体排热、排毒，并且能够补充阳气。水温一般控制在30℃左右为宜。

另外，也可以用热毛巾擦脸擦身，不但容易去除灰尘污垢，还能够排汗降温，使皮肤透气，让人感觉凉爽、舒适。

一杯热茶 解暑消渴

炎炎夏日，一杯热茶最能解暑消渴，这是因为热茶利于汗腺排汗，可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力，把水运送到周身。

夏日受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影，但只解决当时的热气，短暂地给人体降温，并不能真正地解渴。

运动生阳 以汗制汗

《易经》里讲“运则生阳”，夏天运动，可以加速体内的新陈代谢，并且有助发汗。夏天要“以汗制汗”，因为依据《黄帝内经》的说法，夏天天气要外泄，运动就是重要的排汗方式。

锻炼还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑和一些常见的热证。但专家特别提醒的是，夏季运动时间很重要，不要选择太阳最毒的正午，因为大汗淋漓会伤气血。

一般建议选择早上，因为人体早上的阳气比较弱，这时锻炼可以补阳气。还需要注意的是，要选择慢跑、太极、跳操等不太剧烈的运动方式。

指导专家：

北京中医药大学东直门医院内科教授 姜良铎
北京中医药大学养生室教授 张湖德