

炎炎夏日,中医养生有道

## 巧用“节气贴”和艾灸可冬病夏治

记者 韩虹丽 通讯员 曹坤 刘学鸣

多食用清热利湿食物  
可用冬瓜、莲叶、薏米烧汤喝

《内经》指出,“夏三月,此为蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。”意思是说,炎夏时节,人们应该顺应自然生长的规律,在夜间可以适当晚睡,清晨要早早起身,不要厌恶日长天热,仍要适当外出运动,使气机宣畅、通泄自如、精神外向。

夏季不仅气温高而且雨水多。湿热交蒸,人就易感暑湿之邪而患病。

山东省立第三医院针灸推拿科主任白田雨说,如果不能祛除暑湿,就会出现脘腹胀满、食欲不振、大便溏泄、小便不利、水肿等各种症状。“因此要多食用清热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝,也是清湿热的清凉饮料。”

此外,中医讲长夏与五脏之中的脾脏相应,脾喜燥恶湿,若湿邪困脾,则脾气不能正常运化,会导致肌体水湿停聚,应尽快食用略带苦味的食物,达到健脾除湿的目的。

保持适当运动  
切不可大量饮凉水

除了保持良好的饮食起居,适当运动也是必要的。“由于这个季节气温最高,夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行,场地宜选择在空气新鲜的地方。”白田雨建议,锻炼不宜做过分剧烈的活动,可以选择散步、慢跑、太极拳、广播操等。

“在运动锻炼过程中,若出汗过多,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可大量饮用凉水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。”白田雨提醒。

俗话说“夏至一阴生”,意思是说,在此节气中,尽管天气炎热,可阴气已开始生长,致使人显得极其脆弱,容易患各种疾病,所以,这一节气中,合理的养生保健非常重要。

白田雨说,在炎热的夏天,应当注意调整呼吸,使心神安静,想象心中存有冰



进入夏至后,一波波高温“袭击”着济南。未来一周,天气预报显示气温仍“标红”,高温持续。面对燥热难耐的天气,我们该如何养生保健呢?不妨听听中医的建议。

### 常用防暑解暑药

#### 藿香正气水(片、胶囊)

有解暑、化湿、和中功效,针对主要症状包括:头昏、胸闷、呕吐、腹泻、脘腹胀痛等。对中暑、以吐泻为主的胃肠性感冒效果最好。如果作预防用,可每次服用治疗量的1/3。

#### 六一散

有名的解暑药,配方简单,由滑石、甘草以6:1的配方组成。可清热利尿,中暑后往往会出现小便不利等症状,将“六一散”用凉开水调服即可。

#### 人丹

具有清热解毒、祛暑止吐、清凉



开窍的作用,还可用于退热。对天气炎热导致的头晕、头痛、恶心、胸闷等,可每次服10粒,含化或凉开水送服。婴幼儿不宜服用。

#### 十滴水

有祛暑、散寒、健胃作用,起效较快。中暑后出现头昏头痛、恶心呕吐、腹泻时,可将十滴水2~5毫升溶于白开水中搅匀服下,中暑症状很快可缓解。高温作业时,事先喝一点也有防暑作用。

#### 清暑益气丸

此药由西洋参、知母、黄连等药组成,不仅清暑祛湿,还益气生津,尤其对体弱老年人适用。

雪一样,便不会感到天气极其炎热了;不应当被炎热天气扰乱心神,使心境烦躁,否则会感到天气更加炎热。

“冬病夏治”中医调理  
巧用艾灸培补脾胃

“冬病夏治”是大家常听的词语,这到底是啥意思?白田雨介绍,这是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予针对性治疗,提高机体抗病能力,从而使冬季容易发生或加重的病症减轻甚至消失。

夏至节气,人体阳气达到顶峰,这时

“冬病夏治”较适宜,白田雨表示,这是人体锁阳驱寒的时机,此时可以进行艾灸治疗,使得冬季伏邪不能触发。

“容易生病的人大多属于阳虚体质,艾叶是温性的,属于纯阳之物。艾灸能够温通经络、祛除寒湿,补益人体阳气。”白田雨说。

“节气贴”是指在特定时节进行中药穴位敷贴的方法。“许多疾病,如气管炎、哮喘、鼻炎、腰腿痛,容易在一年中最冷的冬季发病,‘夏至节气贴’具有扶助正气、激发机体潜在的顺应能力或应变能力,有助于防病保健。”白田雨说。

长期患有体虚易感、过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎、肺气肿等呼吸系统的患者,往往容易在冬季发病,这是因为患者平素正气不足,而夏天正是扶正祛邪的好时机,可以提高机体免疫力,更好地透邪外出。

夏季脾胃也尤为重要,脾胃是人体的“后天之本”,消化功能的好坏,直接关系到能量供给。

“夏季使用艾灸的方法培补脾胃,可以健脾化湿,从而远离腹胀、腹痛、腹泻的困扰。夏季过食寒凉,也会引起诸多消化系统问题。”白田雨说。

冬季阳虚和颈肩腰腿痛发病率也不容小觑。与呼吸系统疾病一样,冬季寒邪盛时,寒邪产生的疾病不能从根本上消除,只有到了盛夏季节,人体的阳气充盈了,才可以更好地驱散体内寒邪。

艾灸的方式有多种。如督脉火龙灸施术于背部督脉区域,可以覆盖上中下三焦,贯通阳脉之海,促进体内阳气的流通,不仅可以峻补元阳,因贯通了三焦,阳气可以在体内循环往复,而不至于阳气郁积,虚火上炎。

白田雨介绍,还可以根据患者具体情况,进行脐灸、温肾八髎灸等各种灸法。

脐灸可以峻补元阳,对小便功能障碍、妇科、男科以及生殖系统疾病均有作用。温肾八髎灸,作用在腰骶部,近盆腔脏器,对月经不调、痛经、卵巢早衰、男性功能障碍、腰痛有作用。

“对于艾灸来说,可以一周艾灸2~3次。病症较轻,或虚火上炎明显,或以养生保健为目的,一周至十天艾灸1次。总疗程需根据病情轻重及患者反应而定,一般需要进行艾灸5~10次。”白田雨说。

## 孩子眼中竟出现两个“妈妈”,这是咋回事

如果是突然出现的复视或症状较重,需及早就诊

记者 焦守广 通讯员 王昆

早上起床后,孩子突然指着妈妈说“我看到两个妈妈”,这可把家长吓坏了,再仔细询问,孩子说看什么东西都是双的。这到底是怎么回事?原来,这种情况就是重影,也称为“复视”。

山东大学附属儿童医院眼科专家介绍,医学上将同一物体在大脑中呈现两个甚至多个景象的情况叫复视,这是眼科常见的临床症状。那么复视是怎么形成的?如何消除复视呢?

眼科专家介绍,复视可分为两种,分别是单眼复视和双眼复视。分辨这两种复视的方法也很简单,遮盖一只眼后复视消失,那

么就是单眼复视;反之,则为双眼复视。

这些疾病  
可引起单眼复视

单眼复视的成因,是同一物体在同一眼视网膜的不同位置形成两个图像。可能引起单眼复视的疾病如下:

1.屈光不正:这是最常见的单眼复视病因,尤其是较大度数的散光。这种情况需佩戴合适的眼镜进行矫正,复视症状即可好转或消失。

2.角膜水肿、角膜混浊、虹膜缺损、晶状体脱位,也是造成单眼复视的原因。一些眼科或全身疾

病,偶尔也会伴随单眼复视的症状,如视网膜脱离、中枢神经系统异常及精神疾病等。

双眼复视  
有四大病因

双眼复视是同一个物体投射在双眼不同的视网膜对应点上而产生的。我们两只眼能看清同一个物体,前提是物体成像在双眼对称的视网膜位置上,如果同一物体投射在双眼不同的视网膜对应点,双眼产生的物象不能被大脑融合,就会产生复视。

双眼复视有以下四大病因

1.共同性斜视:以外斜视多见。有的患儿早期眼位控制能力较

好,其斜视是隐性的,也不复视,随着年龄、用眼需求以及斜视度数的增加,患儿眼位控制能力相应下降,隐斜视变成间歇性甚至恒定性斜视,便会出现复视症状。

斜视患者一旦出现复视,需要尽快就诊,必要时及时手术干预。急性共同性内斜视是一种突然发生的,伴有复视的特殊类型共同性内斜视,其发生可能与过度近距离用眼、近视、心理因素等相关。有些急性共同性内斜视,尤其是儿童发病的,是某些颅脑疾病的眼部征兆,需尽早就诊。

2.麻痹性斜视:伴随的复视多为持续性的,其方向可以是水平、垂直甚至旋转的一种或多种。麻痹性斜视可以是原发性的,也

可以是外伤、颅脑疾患、眶壁骨折等影响肌肉神经功能的原发疾病造成的,需及时到正规医院接受治疗。

3.集合/分开不足:有时也会在看近或看远时有复视症状,可通过视觉训练改善。

4.患某些疾病,如甲状腺相关性眼病、海绵窦综合征、眶上裂综合征等,有时也会伴有复视的症状,及时就诊、明确诊断并积极治疗原发病是关键。

专家表示,引起复视症状的情况有很多,如症状较轻,不影响正常生活的,可以择期就诊。

如果是突然出现的复视,或者症状较重、持续不缓解,应尽快到医院就诊。