

三伏养生防病正当时

□ 杨丽洁

每年阳历7月中旬到8月中旬，是一年中最热的时节，人们把这段时间称之为“三伏”。三伏是初伏、中伏和末伏的统称。按我国阴历（农历）气候规律，夏至后第三个庚日开始为头伏（初伏），第四个庚日为中伏（二伏），立秋后第一个庚日为末伏（三伏），每伏10天共30天。有的年份中伏为20天，则三伏共有40天。

三伏期间最适宜“冬病夏治”

“冬病夏治”是大家熟悉的中医养生名词，即在夏季气温较高的时节给予针对性的特殊方法施治，使得好发于冬季的疾病在冬季减轻或消失的一种疗法。它与“天人相应”的思想密切相关，是中医择时施治的方法之一。

“冬病”一般指寒性疾病，多好发或加重于冬季，如哮喘、痹症、体感感冒等，也可指那些因虚寒或受寒导致、并非只在冬季发作的疾病，如慢性腹泻、慢性疲劳、痛经、过敏性鼻炎等。三伏是一年中自然界阳气最盛之时，《素问·四时刺逆从论》曰：“夏者经满气溢，入孙络受血，皮肤充实。

长夏者经络皆盛，内溢肌中”，故三伏期间机体气血旺盛。在一年中自然界阳气最盛之时，借自然界阳气生发，予以人体温阳补益之法，乘势而治，祛散寒邪，以阳热克阴寒，重调人体阴阳平衡，对于寒性疾病的治疗多能起到事半功倍之效。

三伏养生要注意护阳补阳

三伏天是一年之中人体阳气最旺盛的时候，中医养生强调天人相应、顺势而行，在炎热的夏日既要顾护阳气不让他外泄，还要补益阳气祛邪外出。

护阳补阳首先需要注意的就是保护汗液，不要使阳气外泄太过。夏季气候炎热，人体阳气随自然向外宣散，最易发泄，故易出汗。人体阳气也易随着汗液的大量排泄而耗损，因此夏季不能让汗液外泄得太多，避免阳气随汗液而外泄。

三伏期间不宜过度贪凉。夏季气候炎热，毛孔开泄，过度贪凉则易使外寒从皮毛而入，凝滞经脉、损伤阳气。

此外，可择时选用温阳药膳。夏季可适

汤：将1斤羊肉焯水去腥去血沫后，放入大火煮沸的锅中，加入当归9克、生姜15克、料酒适量，大火炖1.5小时即可。可于立夏开始至立秋之前，每周服用一次。

此药膳源于张仲景的《金匮要略》，因羊肉可温中补虚，当归可补血止痛，生姜可温中健胃，可主治由血虚受寒引起的肋腹疼痛，或用于妇女产后因虚受寒而导致的血虚里寒腹痛。结合该方还可配伍各味中药，用于需温阳补虚之法调理的其他疾病。但需要注意的是是风热感冒、阴虚火旺者忌用。

三伏健脾要避免食用冷食冰品

三伏所在季节为长夏，五行属土，在脏属脾，因此是健脾的最佳时节。夏季健脾护脾第一要点就是要避免食用冷食冰品。

夏季人体气血趋向体表，从而形成阳气在外、阴气内伏的生理状态，因此脾胃在此时最畏寒凉，应避免食用冷食冰品。

除此之外，还应注意饮食清淡，慎用大补之物。夏季阳气在外、阴气内伏的生理状

态还导致脾胃在此时的消化能力最弱，饮食宜以清淡易消化的食物为主，避免滥用阿胶、燕窝等滋补之品。

民间有句谚语：“上床萝卜，下床姜，不劳医生开药方。”清早下床时吃点生姜，不仅有利于消化，还可温补脾胃，是强健脾胃的一种简单有效的方法。可选取生姜15克，不去皮，熬水煮沸15分钟后取汁。可于立夏开始至立秋之前，每天晨起空腹服用100毫升。需要注意的是，风热感冒、阴虚火旺者忌用。

三伏应调畅经络之气，促邪气外出

《灵枢·终始》云：“春气在毫毛，夏气在皮肤，秋气在分肉，冬气在筋骨”。夏季是一年中医经的气血运行最旺盛的时候，且趋于体表，此时通过指压、灸法、敷贴等方式刺激穴位，不仅可疏通经络，还能使温热之气更容易透入体内，从而鼓舞阳气，逐邪外出。

首先可以采取拍打经络的方法调畅经络。手握空拳，沿经络循行方向轻轻拍打对侧经络。上肢内侧从近心端向远心端拍打，

上肢外侧从远心端向近心端拍打；下肢外侧从大腿根部向足外踝拍打，下肢内侧从足内踝向大腿根部拍打。每天每侧各拍打30—50下。

也可以采取大椎温阳灸的方法调畅经络。大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷中。手足三阳的阳热之气由此汇入本穴并与督脉的阳气上行头颈，热灸该穴，有益气壮阳之功效。大椎穴选用悬灸，以温热为度，于上午施灸，每次治疗15—20分钟。需要注意的是，阴虚质禁用，气郁质慎用。

此外，三伏贴也是调畅经络的重要方法。天灸疗法是古代冷灸法的一种，从广义上讲属于现在的穴位敷贴疗法，因其根据内经“春夏养阳”原则，特取每年初、中、末伏第一天进行治疗，又称三伏灸。具体方法是选用具有温阳通经功效的药物，制作成药丸状，于每伏入伏第一天贴敷于人体强壮穴，如背俞穴、足三里、太溪等，每次贴敷4—6小时，可起到补肾健脾、壮阳扶正的作用。

（作者系成都中医药大学附属医院治未病中心主治医师）

康养新识

发声大笑有助于减轻体重

俗话说，笑口常开，百病少来。笑不仅能促进心理健康，还有益身体健康，预防疾病。近期，日本福岛县立医科大学以及大阪大学等研究小组在英国《老年医学》杂志发表的一项研究显示，发声大笑有助于减轻体重。

研究小组招募日本国内三个存在代谢综合征风险地区的235名40—79岁居民，参与者具有一个以上代谢综合征构成因素且无严重心脑血管疾病和中风后遗症，进行笑瑜伽实践、接受笑与健康的授课等，并采用相关指标进行评价，就笑对身心的影响进行对比试验。

结果表明，发声大笑可增加10%—20%的能量消耗，发挥与有氧运动同样的效果。研究人员认为，上述研究证明笑在降低体重方面较为显著，是预防代谢综合征及其相关疾病的有效手段。

单脚站立久的人寿命或更长

“金鸡独立”，即单脚站立，不仅是我国古代武术的一种动作和姿势，也是现代最简单有效的平衡健身方法。近期，巴西里约热内卢运动医学诊所的研究小组在《英国运动医学杂志》发表的一项研究显示，单脚站立时间可作为衡量中老年人健康状况以及寿命的指标。中年以后单脚站立低于10秒，未来10年内死亡风险将大幅度上升。

研究小组以1702名51—75岁的中老年人作为对象，首先对参与者能否保持10秒单脚站立姿势即“双手下垂，一脚站立，另一脚抬起，将脚背贴在站立小腿的背面”进行测试和评价，进行平均7年的追踪，并分为能完成和不能完成两组，分析和研究站立时间与死亡风险的关系。

结果表明，20.4%的参与者不能达到10秒单脚站立指标，与能完成组相比，不能完成组肥胖、心脏病、高血压、血脂异常、2型糖尿病等的患病率明显上升，特别是糖尿病患病率存在3倍差异。

在平均7年的追踪中，确认7.2%的参与者死亡，能完成组的死亡率为4.6%，不能完成组的死亡率为17.5%，两组在生存率方面没有显著差异。调整年龄、性别、体重指数、并发病的影响后，单脚站立时间较短死亡风险，不能完成组的风险高出84%。

研究人员认为，10秒单脚站立测试可以简便评价静态平衡能力，应纳入老年人定期体检，作为一项与寿命和死亡风险有关的评价指标。

喝咖啡可减少急性肾损伤

咖啡是世界上最常用饮料之一，并已发现对健康有多种有益之处。近期，美国约翰·霍普金斯大学研究小组在《肾脏国际报告》发表的一项研究表明，习惯性饮用咖啡不仅能降低慢性肾发病风险，还可降低急性肾损伤风险。

研究小组以一项社区动脉粥样硬化风险研究的14207名45—64岁参与者为对象，进行平均24年的追踪，通过食物频率调查问卷评估咖啡消耗量，并根据相关国际疾病分类代码，与住院定义的急性肾损伤事件进行比较和分析。

结果显示，从不饮用咖啡的人相比，每天饮用咖啡的人急性肾损伤风险降低15%，调整相关影响因素后风险仍降低11%；每天饮用2—3杯咖啡的人风险最低，与从不饮用咖啡的人相比，急性肾损伤风险降低22%—23%。

研究人员认为，已知经常饮用咖啡有助于预防2型糖尿病、心血管疾病、肝病等慢性和进行性疾病，本次研究则从另一个方面进行了补充，将降低急性肾损伤的风险添加到咖啡健康益处的列表之中。

（作者夏普系成都市第二人民医院副主任医师）

今年7月11日是第22个世界人口日。人口素质关乎社会未来发展，儿童智力高低也成为众多家长关注的重点——

儿童先天性疾病，可从面相看端倪

□ 杨师

提起看“面相”，你的脑海中是不是会浮现这样一个场景：看相算命的摊子前，相面师或占卜者根据你的面相预言你的寿命、贫富、身份、工作、家庭生活和婚姻状况等，或使你心花怒放，或让你忧心如焚。

这种根据面相预测未来的方式虽然没有科学依据，但通过面相却可以发现一些先天性疾病或儿童智力低下的端倪。

从面相可发现某些儿童先天性疾病

智力低下是指个体发育时期智力明显低于同龄正常水平，同时有适应能力的明显缺陷。患儿可受感染、中毒、机械或物理性损伤、代谢、营养紊乱、先天性脑畸形、染色体畸变、围产期等众多因素影响，有时伴发精神病、社会心理损伤、特殊感官缺陷等疾病。

很多人以为现代医学中可能完全没有研究面相的实际成果，其实不然。现代医学不仅证实了先天性疾病和面相的异常有关，也肯定了看面相是某些疾病诊断的一个重要步骤。由于先天性疾病所致的智力低下的儿童具有特殊面容，患儿之间在面相上惊人地相似。研究表明，特殊的遗传性疾病患儿，其面相中会出现与该病相关的症候，可以根据面部的形态、结构、气色等面相看出一个人的健康和部分儿童智力低下的状况。

导致智力低下的遗传因素只占20%

从遗传学观点分析，导致智力低下的原因可分为4类：染色体畸变所致，单基因遗传病所致，多基因遗传病所致，以及社会、文化、教育因素所致。一些儿童的智力低下并非简单地因遗传引起，而是遗传和环境因素共同作用的结果。



（视觉中国供图）

各种病因所占的比例，因地区 and 人群特点而不同。在我国，导致智力低下的因素中，遗传约占20%，环境因素约占50%，社会文化原因占10%，原因不明者占20%。在遗传性疾病导致的智力低下中，染色体病最多，如唐氏综合征、性染色体畸变、脆X综合征等。此外，还有单基因病如苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能低下和多基因病等。智力低下的孩子有的表现为面容表情呆滞、富有戏剧性表情，如无意识地做鬼脸；颌小腭裂；肌张力低；头

小、宽而圆、有第3凶门；发际低；颈短、平、宽，有颈璞；枕骨扁平；眼眶宽、眼裂狭小、外眦上斜、内眦赘皮、上睑下垂、眼球震颤、晶状体混浊、斜视；塌鼻梁、鼻孔朝天；口常张开、舌大常外伸、流涎多；耳小、低位、小耳垂等特征。

如常见的22单体综合征，常表现为肌张力低，连眉，耳大；猫叫综合征常表现为圆月脸、肌张力低、头小、眼眶宽、外眦上斜、内眦赘皮、两眼下垂、耳低位等，哭声如猫叫。

做好孕期遗传学咨询至关重要

成年人智力低下，一般人能凭感觉看出来。但智力低下的患儿在新生儿、婴幼儿时期并不容易被察觉到。

若孩子的面相符合文中谈及的某一种时，应及时到医院进行遗传咨询，因为按图索骥并不一定能准确地判断。即使真有智力低下问题，面相上也不一定百分之百地显现出该病的所有典型征兆。“面相”只是经验而已，不能作为诊断依据，请专业医生作出专业的医学诊断才是正确稳妥的做法。

在现有条件下，早期识别和诊断智力低下，是落实人口政策、提高民族素质、优生优育的重要措施之一。但比起出生后的早诊断，做好孕期遗传学咨询至关重要。（作者系北京协和医学院比较医学中心副研究员）



过敏性哮喘患者吹空调要当心

□ 李岚

9岁的患儿嘟嘟，最近因吹空调受凉，导致哮喘复发，除了咳嗽，还伴有气急胸闷的症状。医生在采取综合治疗措施后，嘟嘟的病情很快得到了控制。

哮喘是全球性的常见疾病，随着工业化进程的快速发展以及生活方式的显著变化，哮喘的患病率出现大幅度增高，近30年来每10年以50%的速率上升。据世界卫生组织发布的数据显示，全球目前约有3.5亿哮喘患者，其中儿童哮喘中90%以上、成人哮喘中约66%的患者均为过敏性哮喘。

冷空气刺激是重要诱因之一

过敏性哮喘是支气管哮喘最常见的类型，是一种发作性的呼吸道慢性炎症性疾病，通常因患者吸入或以其他方式接触到过敏原而引发；同时由于患者的气道处于敏感状态，故对一些非过敏原物质如冷空气、油烟、气味等也出现异常的高反应性，从而引起呼吸道痉挛或收缩，出现咳、喘等一系列症状。

哮喘的主要症状有咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷等，部分患者可有其中的部分表现。哮喘发作一般有以下一些特征：发作性，多与接触过敏原、冷空气、物理性物质、化学性物质，以及病毒感染、运动等有关；时间节律性，常在夜间及凌晨发作或加重；季节性，常在春秋季节发作或加重；可逆性，平喘药通常能够缓解症状，可有明显的缓解期。认识这些特征，有利于哮喘的诊断与鉴别。

导致哮喘发作的主要诱发因素有六大方面：吸入过敏原，如尘螨、花粉、霉菌、宠物皮毛等，占60%—70%；吸入非特异性刺激物，如二氧化硫、甲醛、臭氧等；感染尤其是呼吸道感染，占小于6岁以下儿童的95%以上；摄入过敏食物，常见的引起哮喘发作的食物有鱼、虾、蟹、牛奶、坚果等；气候变化尤其是冷空气的刺激；服用可引起哮喘发作的药物，主要有两类，一类为β受体阻滞剂如普萘洛尔等，另一类为解热镇痛药如阿司匹林等；精神因素与运动等，如压力过大、精神紧

张、剧烈运动等都诱发哮喘发作。

“四位一体”综合治疗可有效控制

过敏性哮喘是一种常见的慢性疾病，虽然还不能彻底根治，但只要控制方法得当，就可以实现长期控制、长期缓解，从而像健康人一样正常地学习、工作和生活。目前全球公认的过敏性哮喘最佳治疗方案是“四位一体”的综合治疗方案，即正确诊断及避免接触过敏原、医患健康教育、变应原特异性免疫治疗即脱敏治疗和对症药物治疗。

要避免接触过敏原，首先要正确诊断过敏原。过敏原绝大多数来源于生活、工作环境中，进入人体的途径主要有呼吸道吸入、消化道摄入、皮肤黏膜接触、注射注入等。因过敏原通常具有较强的地域、环境差别，因此要结合患者的生活、工作环境，制定个体化的预防策略。

变应原特异性免疫治疗即脱敏治疗，以中断发病环节、抑制发病过程为目的，是目前唯

一可影响过敏性哮喘自然进程的针对病因的治疗方法，并可防止新过敏症的发生，因此它又是预防措施，比非特异性的对症药物治疗更有积极意义。脱敏治疗的原理与常规对症用药不同，它通过提高患者自身耐受性而产生疗效，所以除能减轻症状作用外，它还具有对症药物无法实现的特殊作用。这些作用包括长期作用，即停止治疗后效果可以持续很久，甚至是终身受益；预防新过敏原的出现；调节免疫平衡，纠正2型免疫过强，但不减弱1型免疫反应；预防哮喘急性发作。

对症药物治疗主要以缓解症状为目的，作用没有特异性，但对症治疗并非不重要，在目前医学水平下，对症状治疗对迅速控制症状、缓解病情十分重要。常用的对症药物主要有口服、吸入或注射糖皮质激素，如支气管舒张剂、抗白三烯制剂、靶向生物制剂等。只有将特异性免疫治疗与对症药物治疗合理组合，才能发挥各自的优势，取得最大的疗效。（作者系江西省儿童医院呼吸科主任医师）

别让父母的负面情绪产生“踢猫效应”

□ 曹大刚

托比同学：

你好！看到你直面问题，并对问题进行分析，积极地为之做计划，在面对困境时学会求助，老师很欣慰。

你很贴心，能够体会父母生活的不易，同时也觉察到自己的情绪变化可能是由于家庭的影响造成的。心理学有种现象叫“踢猫效应”，是指对弱于自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪而产生的连锁反应。人的不满情绪和糟糕心情，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递，由金字塔尖一直扩散到最底层，而无处发泄的最弱的那一个元素，则成为最终的受害者。

你父母的行为也表现出了一种“踢猫效应”。他们在工作不顺利、职业价值感偏低的时候，把负面的情绪带回家，在家人身上发泄出去。如果目睹父母的长期暴力模式，可能也会让孩子习得或耳濡目染，抑或是对暴力型爸爸妈妈的角色产生认同，在他们日后的生活中很可能会重演施暴或者受害者的角色。尤其可怕的是，这种暴力还有可能会代际传递。所以，你现在能觉察到负面情绪的根源很重要。我也有一个远方亲戚，自我记事起，印

里他们家每天都在争吵。日子在打骂中度过，邻居们也司空见惯。后来当他们其中一个生病住院的时候，另一个急得团团转，来求助我们帮忙。我才发现，原来几十年了，他们吵归吵，内心还是一直惦记着对方，想着对方。

我觉得你可以在父母平心静气的时候跟他们谈谈心，告知他们争吵给你和妹妹带来了恐惧，让你们内心缺少安全感。有时候，我们的建议或许被父母暂时接纳了，但过一段时间他们又恢复了原状，这可能和他们面对的压力和他们本身的人格特质有关，可以不断地跟他们强化你的诉求。

如果我们暂时改变不了父母，那我们还可以努力去改变自己。在父母争吵的时候尽量回避，暂时离开争吵的环境。我们大部分时间还是在学校度过的，所以可以在学校多结交知心朋友，发展自己的兴趣爱好，让自己不断进步的学业成绩支撑内心的自信，驱散阴霾，抵御家庭带来的负面影响。

我也非常欢迎你的父母来“家长学校”和心理老师一起交流、学习、成长。相信老师，一切都会好起来的！

大耳叔叔

大耳叔叔您好！

在我们家，爸爸妈妈吵架是家常便饭，有时候吵得凶了还会砸东西。上周我家的电脑就被爸爸砸坏了，厨房的门也被妈妈踢坏了。妈妈去外婆家住了几天消了气，又被爸爸接回了家。但是他们彼此之间还在冷战，在一个家里都不讲话，对我和妹妹说话也是冷冰冰的。我知道他们工作很辛苦，因为工作上不顺心的事，他们也会吵架，每次吵架都会把妹妹吓得大哭。楼上楼下的邻居也跟着遭殃，经常上来提醒，连社区干部都来过好几次了。我被他们弄得烦燥，在学校遇到不顺心的事，我有时候控制不住也会对同学莫名其妙地发火大叫，甚至摔东西。我真希望能有一个“家长学校”，可以把我的父母送去上课，让他们知道父母之间的争吵对孩子的影响真的是太大了！我希望能我和妹妹能生活在一个没有争吵的家庭里啊！

托比（化名）



（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫健委心理治疗师）