

今年三伏天从7月15日持续至8月23日,共计40天超长伏期。进入三伏,民间各类养生说法层出不穷,真假难辨、适用性各异。作为“冬病夏治”的黄金时段,三伏养生讲究顺势而为、辨证调理,盲目跟风反而伤身。

三伏天,选择适合自己的养生方法

“冬病夏治”绝非人人适用

□ 宣磊

很多人误以为“冬病”是冬天专属疾病,其实不然。中医所说的冬病,指遇寒易发、冬季加重的慢性问题,常见的有慢性咳喘、过敏性鼻炎、风湿关节痛、脾胃虚寒腹泻、体虚反复感冒、女性宫寒痛经等。

三伏年是全年阳气鼎盛的时期,此时人体毛孔舒张、经络通畅、气血循环旺盛,是驱散体内陈年寒湿、补充阳气、扶正祛邪的最佳窗口期。但“冬病夏治”绝非人人通用,切忌一概而论。



7月5日,广东广州,医师正在制作三伏贴敷贴。

视觉中国供图

误区一:三伏必吃姜、喝羊汤,以热制热养生

以热驱寒的思路本身符合中医逻辑,但仅适合特定地域和虚寒体质人群,并非全国通用,不同地区养生重点差异极大。

北方地区:温阳散寒为主。北方冬季严寒漫长,三伏天昼夜温差大,当地人多为外热内寒的虚寒体质。养生核心是温阳散寒、健脾补肺,推荐山药芡实羊肉小米粥。羊肉焯水去膻,搭配小米、山药、芡实文火慢熬40分钟,可温补脾胃、驱散内寒。感冒发烧、口干便秘者不宜食用,痛风急性期可将羊肉替换为瘦猪肉。

岭南地区:清热利湿为先。广东、广

西等地三伏高温高湿,人体易困重闷胀,盲目吃姜吃辣会加重内热湿气。当地养生讲究“清热不伤脾、祛湿不耗气”,经典食疗方为木棉莲子猪骨汤,晒干木棉花搭配莲子、猪骨煲汤,可清热利湿、养心安神。脾胃虚寒、风寒感冒人群需慎用。

川渝地区:健脾行气祛湿。川渝多雾少日照,湿气郁滞难散,易堵塞气机、压抑阳气。当地喜食麻辣,正是借助辛散食材发汗祛湿。日常可食用赤小豆薏米粥,搭配陈皮、红枣煮粥,每周1-2次即可。需注意祛湿要用赤小豆,日常红豆无法祛湿功效,脾胃虚寒者可加生姜中和寒性。

误区二:三伏贴是万能保健贴,人人可贴

三伏贴是“冬病夏治”的经典外治法,但有严格的适用和禁忌人群,绝非万能养生手段。

适宜贴敷人群:呼吸系统虚寒者(过敏性鼻炎、慢性哮喘、反复感冒)、脾胃虚寒者(畏寒、吃凉腹泻)、寒湿关节病患者(阴雨天、冬季关节痛)、阳虚亚健康人群(乏力怕

冷)、宫寒女性、体虚易咳嗽的儿童。

严禁贴敷人群:阴虚火旺、湿热体质(易上火、舌苔黄腻、大便干结)人群;感冒发烧、咽喉肿痛等急性发病期患者;皮肤破损、过敏皮炎者;孕妇、经量过多女性;3岁以下婴幼儿;热性体质的结节、肿瘤患者。

误区三:三伏喝凉茶通用,南北方人都能祛湿降火

凉茶针对性极强,地域适配性极高,盲目饮用易损伤脾胃。广东凉茶药性偏凉,适配当地湿热体质,北方虚寒人群饮用极易引发腹泻、畏寒加重。各地适配茶饮各有不同,温和对症更养生。

北方适合清润健脾茶,炒薏米、玉竹、陈皮等搭配冲泡,健脾祛湿、滋阴润

燥,清而不寒。岭南适合扁豆鸡蛋双花茶,清热解暑、化湿生津,脾胃虚寒者不宜多饮。川渝适合三花饮,山银花、菊花、茉莉花冲泡,理气开郁、醒脾祛湿,虚寒者可加桂圆中和寒性。

(作者系北京协和医院中医科副主任医师)

三伏天酷暑难耐,不少人依赖空调、冷饮“续命”,可鼻炎患者却频频遭遇鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流清涕的困扰。很多人误以为鼻炎只在秋冬发作,其实盛夏三伏正是鼻炎、鼻窦炎的黄金时期,把握好这段时间养护调理,能有效减少鼻炎秋冬复发。

多数鼻炎属于肺气虚寒、正气不足的问题。三伏天虽天气炎热,但现代人长期吹空调、吃冷饮,极易外感风寒、内伤脾胃,持续损耗体内阳气,导致机体卫外能力下降,鼻窍失养,进而诱发鼻炎反复。

针对三伏天风寒诱发的鼻炎,出自南宋《严氏济生方》的苍耳子散是经典调理方,苍耳子、辛夷、白芷、薄荷四味药材对症性强,是通窍治鼻炎的常用良方。苍耳子、辛夷疏风散寒、宣肺通窍,可快速缓解风寒引发的鼻塞、流涕、鼻痒、头痛等不适;白芷能疏风祛湿、健脾排脓,改善脾胃虚弱、湿气淤积导致的久涕不止、嗅觉减退;薄荷性凉清透,可清利头目、疏通鼻窍,同时中和前三味药材的温燥之性,让整方药性平和,适配日常调理。

如果长时间服用苍耳子散这类通窍解表药,可能会对我们的正气造成损伤。因此,我们可以选择另外一种调理方法,那就是熏蒸。

通用配方:苍耳子6克、辛夷花6克(包煎,即用干净的纱布袋包裹起来)、白芷5克、薄荷3克,搭配适量茶叶、3根葱白,加两碗清水文火煎煮15分钟。待药液降温至50℃左右,熏蒸鼻腔5-10分钟,温服余药即可。血虚气弱者仅可熏蒸、不内服;3-6岁儿童药量减半,2-3岁儿童减至三分之一,2岁以下幼儿及蚕豆病患者禁止服用。

苍耳子散外用熏蒸可以疏风通窍、散风寒,尤其适合经常待在空调房中,容易鼻塞、鼻痒、鼻敏感、打喷嚏的朋友日常调理,预防感冒和鼻炎的发作。如果不方便煎煮药物,或是风寒后化热、流白稠带黄涕甚至黄绿涕的人群,最好选择苍耳子散的加减方。

苍耳子散加减方:苍耳子,辛夷,白芷,野菊花,鹅不食草。原方中的薄荷是蚕豆病患者的禁忌用药,且全方偏散风寒,因此改良后的苍耳子散将原方中的茶叶、薄荷替换为野菊花和鹅不食草。

(作者系广东省中医院耳鼻咽喉头颈科主任医师)

鼻炎高发季,巧用古方温和调理

□ 李云英