



入夏超一成市民体内寒气闭塞

引发腰背疼痛等多种病症,冬病夏治可缓解痛苦

本报7月13日讯(见习记者刘琛) 11日上午,本报与淄博市中西医结合医院(原市八院)联合举办的“冬病夏治”惠民活动走进张店河滨社区。市中西医结合医院中医科医生张成等医护人员在社区广场上为居民进行了免费体检,并讲解了冬病夏治的知识。据张成医生介绍,现场参与体检的市民中,15人就有2

人寒气闭塞。袁女士最近身体容易出汗,出汗过后背部阴凉,浑身发紧,经医生诊断,袁女士是受了外邪后,身体没有及时发散寒气,受了“实寒”。而另一位王女士出现腰背部疼痛,有时伴有手脚冰凉,怕风怕冷等症状。张成医生解释:“寒气有凝滞的特点。就像寒冬水会结冰一样,血

脉受到寒气的侵袭,也会凝滞不通,引起各种疼痛症状。”“中医认为,寒气是万病的根子。寒气闭塞,即寒气入体难以正常排出慢慢沉积体内,损伤阳气,形成许多慢性疑难病症。”张成医生介绍,夏季由于空调吹得多、冷饮水果吃得多等原因,不少居民的身体就会出现寒气闭塞、气血凝滞等问

题。“入夏以来,到医院就诊的市民中,因寒气闭塞所引起的各种疾病患者人数不断上升,能占到平时门诊接诊人数的一半。”据介绍,老年人是易受寒气侵袭的主要人群。“老年人本身体质虚弱,气血不足,脉络滞涩,一旦遇到寒气侵袭,容易停滞在体内,更难以发散。”张医

生介绍。面对这种情况,医生建议,寒气闭塞的市民最好借助“冬病夏治”的常见手段,利用大辛大热的药物,赶在一年中最热的时候驱赶寒邪,打中阳的督脉。“此时,皮肤毛孔最易打开,利用三伏贴、督脉灸,可以起到鼓动气血流畅,祛除寒气的作

寒气闭塞应趁三伏天赶快治

夏季自然界阳气最旺,冬病夏治更利于散寒通络

入夏以来,不少市民为求清凉,纷纷吹空调、喝冷饮,然而过度追求凉快之后,往往引起肩腿疼痛和肠胃不适。按照中医理论,这些症状都是寒气闭塞所致。市中西医结合医院医生提醒市民,空调温度维持在26℃即可,不宜过低;若身体寒气闭塞情况严重,可选择“冬病夏治”寻求治疗。



冬病夏治活动中,市中西医结合医院的医护人员给社区居民把脉查体。 本报记者 王鸿哲 摄

危害: 寒气是万病之源

市中西医结合医院专家表示,生活中我们见到的许多疾病,都是由寒气引起的。换句话说,寒气是许多病的根子。中医来讲,寒气是一种阴邪,最容易损伤人的阳气。而阳气是生命的能量之源,正常的生命活动都需要阳气的推动。一旦寒气损伤了阳气,就会造成正常生理活动的“动力”不足。体内寒气闭塞,就不能抵抗外来的寒气,因而会出现怕风怕冷,风一吹就打喷嚏,打寒战的情况。“动力”不足,各种代谢机能就有所减退,出现低血压、甲状腺功能减退、消化不良等病症。总之,几乎所有伴有手脚冰凉、怕风怕冷症状的疾病,都可能是寒气引起的。

成因:吹空调、喝冷饮易致病

入夏以来,空调成为人们消暑的主要方式。然而,吹空调之后,不少人感到畏冷不适、疲乏无力,还会出现四肢肌肉关节酸痛、头痛、腰痛的感觉。中医认为,夏天的阳气上升,人体的汗气也随之增加,这时皮肤的毛孔打开,积攒了一年的废物都将随汗排出,因此夏天流的汗越多,越有利于身体排出废物。

而毛孔打开排出废物的同时,外面的风寒湿气也更容易进入身体,引起肌肉、关节的疼痛。这种疼痛不只停留在皮肤的表层,而是会进入到更深的经络和脏腑中,导致治疗后也不太容易痊愈。在排汗系统高速运转的同时,内脏也在加速工作。处于“高温”状态的内脏这时如果一下子受凉,造成的伤害会更大。

另外,炎炎夏日,不少人养成了饮用冷饮以缓解酷热之感的习惯。一瓶冰镇饮品拿出冰柜,就着急喝下去,往往造成身体不适。市中西医结合医院中医科医生张成介绍说:“饮用冷饮,寒气容易进入体内,导致肠胃消化能力受损。长此以往,年纪大了会损害体内的阳气,其表现为冬天很怕冷,肠胃功能变差,关节疼痛。”

相关链接

喝热水能排寒气 无医学依据

近日,QQ空间及微信朋友圈一条关于“冬病夏治”状态得到广泛传播——“喝热水能排寒气”。然而经医生证实,这种说法是没有依据的。这条状态的内容为:“从今天起到7月23日,是冬病夏治的最好时机:不吃寒凉食物,拒绝一切冰镇饮品;不喝酒;每晚热水泡脚,经络按摩、尽量按时睡觉,不熬夜;……请大家坚持在伏天喝热水,会把体内多少年深入骨髓的寒气逼出来。”“喝热水,并不能排出身体寒气。因为,不管是热水还是凉水,都需要人体内的阳气去运化,而非排寒气。只是相对于凉水而言,热水对于脾胃的损伤小,我们也建议市民少饮冷饮,多喝温水。”市中西医结合医院中医科医生张成说。

睡凉席要穿衣 阻隔寒气入侵

家居避暑降温既要凉爽,又要不伤身,就需要市民从细节上注意,不可过度贪凉。夜半时温差较大,室内空调温度不要太低,保持在25-27℃,尤其肌肤不要长时间直接接触冷硬之物,无论竹席,还是凉爽床垫,接触时须有棉质薄衣相隔,否则入睡而全身肌肤松弛之时,易致风寒困体,周身骨痛等;而地板无论木瓷,均带有寒湿之气,如要打地铺须另加床垫或木板隔离,且要穿上睡衣,以阻隔地表之气。

海鲜绿茶也易 导致寒气闭塞

除了冷饮这种直接能感受到的低温寒冷之品,还有很多食品、饮品,虽然感觉上温度并不低,但是按照中医药属性的划分,多属于寒凉之性,如海鲜类。在海鲜类产品中,除鱼、虾、鲍鱼等极少数属于温热之性,大部分均是寒凉的,像螃蟹、蛤蜊、生蚝等。所以,像螃蟹类的海鲜,一是不能吃太多,二是吃的时候一定要蘸着姜汁食用才行,用姜汁的温热制约它的寒凉之气。有的人一吃螃蟹,就会出现胃痛,原因就是螃蟹的寒凉之性,损伤了胃阳。绿茶有清热去火的作用,适度饮用可以使人咽喉、口腔、头目等清爽舒适。但凡事就怕过度,绿茶喝得太多,就会削伐人体的阳气,导致阳气的不足。同时还要注意,茶水不能空腹饮用,空腹饮用茶水,茶的寒凉之性会直逼下焦,损人真阳。很多人空腹饮茶后都有心悸、头晕的症状,就是体内阳虚水泛的表现。正确的饮茶方法,应该是在饭后饮用,这样既有助于消化,又可以清解火热。 本报见习记者 刘琛

相关链接 夏季喝温水 更解渴

尽管寒气极易和其他病因里应外合,成为一些慢性疑难病症,但是通过刮痧、灸法、熏蒸、拔罐等“冬病夏治”的疗法效果非常显著。冬病夏治选择在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行药物或非药物治

疗,可以起到益气温阳、散寒通络的功效。另外,医生提醒,不要喝太凉的水,其实室温下,有些温热的开水是最解渴的。夏季入口食物的温度最好在室温之上,室内空调温度也要不低于26℃,在“树

下喝着热茶摇着小扇”是最好的解暑方式。市中西医结合医院中医科医生张成还提醒,体质弱的女性可以在包里准备一条纱巾或披肩,进入空调温度较低的商场时就披上,给自己最大程度的保护。

要风度不要温度致寒气闭塞年轻化

医生提醒:年轻人不能自恃身体素质好,贪凉或忽视防寒保暖

本报7月13日讯(见习记者刘琛) 11日,本报与淄博市中西医结合医院(原市八院)联合举办的“冬病夏治”惠民活动走进张店河滨社区。医院张成医生介绍,在诊疗过程中发现,寒气闭塞引起的疾病原本可以说是老年人的“专利”,但近几年却呈年轻化的趋势。“这两年,冬病夏治的年轻人中,因为寒气闭塞导致疾病的越来越多。”

据张医生介绍,年轻人身体因寒气闭塞而频“亮红灯”,其原因主要有三个。一是年轻人在夏季为逞一时之快,饮用冰镇饮料的特别多,寒气沉积在腹部。二是年轻白领多在密闭的空调房内办公,虽然年轻身体素质好,但也架不住寒气长期侵袭。三是冬季酷寒之时,许多爱美又追求时尚的年轻人“要风度,不要温度”,忽视保暖,寒气趁虚而入。

据中西医结合医院中医科副主任胡文娟介绍:“许多年轻人总以为还年轻,活力旺盛,不怕寒气侵袭,其实这种观念是非常错误的。寒气闭塞一旦产生,祛除寒气的过程可能很复杂,未来可能带来许多健康隐患。”针对这一问题,胡文娟医生提出了一些建议。首先,饮食注意适时调适,不要过多食用冷饮。以冷饮解暑只是一种

感觉,其实腹部长期处于恒温状态,冷饮极易导致脾胃消化系统功能异常。其次,不论是在夏季空调吹拂下,还是在冬季寒风肆虐下,都应注意防风寒。尤其是很多爱美的女性,如果天气太凉而穿着裙装,暴露在裙装外面的肢体会因风寒的侵袭出现发凉麻木、酸痛不适等症状,其中受到伤害最大的是膝关节。