

夏日炎炎,汗如雨下。一到夏天就听到好多朋友纷纷倾诉自己的出汗烦恼:“妆容挂不住、全身湿答答、满身汗臭味,简直受不了,如果没有汗就好了。”为了不出汗,很多人想出了各种办法,一天到晚躲在空调房里、涂止汗露、喷冰凉喷雾,就是想着少出汗、不出汗。其实,适当出汗是我们对身体最佳的防暑和保护。如果夏天不出汗或出汗太少,出现中暑、夏季感冒、失眠、烦躁的机会就会大大增加,甚至高血压等慢性疾病发生率也会提高。

从五行而言,夏季属火,暑为主气,五行中火对应心,而汗为心之液。汗液,是津液通过阳气的蒸腾气化后,从玄府(汗孔)排出的液体。《素问·阴阳别论》有云:“阳加于阴谓之汗。”夏季,人体通过正常的汗液排泄可以带走体内的暑气(盛夏的热气),平衡人体阴阳,保证身体健康。

与此同时,“汗法”(其余两法为“吐和下”)自古以来就是中医治疗疾病的方法。金代名医张从正所著《儒门事亲》中《汗吐下三法该尽治病论》进行了详细论述:“内毒外排,祛邪安正,疾病自愈”,“内毒外排”便是指人体的三大排泄系统:泌尿道、大肠、皮

肤。皮肤作为三大排泄系统之一,就是将人体每天都会分泌的大量代谢物质通过汗液而排出体外。每个成年人全身有200~500万个汗毛孔,每当人体体温升高到一定程度时,这些汗毛孔便会自动打开,仿佛开窗通风换气一样,给人体内部来一次大清扫。如果长时间不出汗,体内毒素少了一个排出通道,就会大量堆积,时间久了,人体便会经常出现疲劳、困倦、胀满不舒适的情况。现代研究也表明,汗液中含有抗菌肽能够有效抵御病毒、真菌和细菌;出汗能有效增强身体自身免疫力,提高身体抗病毒、抗菌能力。

还有一个现象,高血压患者往往夏季血压会控制比较稳定,这与夏季出汗多有很大关系。夏季出汗的同时,扩张了毛细血管,加速血液循环的速度,增加血管壁的弹性,从而让血压变得平稳且容易控制。

再者,夏季到来,很容易出现食欲不振的情况。但出汗后就会有胃口大

排出体内毒素 平衡人体阴阳 预防中暑感冒

出汗,夏季最好的大清扫

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师 赵欣

开的感觉,这是因为出汗加快了身体代谢,消耗了大量能量,身体自然会感到饿。另外,出汗能带来很好的减肥效果。出汗可以消耗身体多余的能量,有助脂肪分解。出汗还可以清洁毛孔,达到美容护肤的功效。夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。



夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

夏季出汗好处多,但出汗太多也不行,怎么做才能达到身体平衡?推荐几个方法。

错的选择,具有非常好的补液、生津、祛暑作用。需要强调,一定不要大量饮用冰镇饮料。

避免过度运动。夏季出汗这么好,有的朋友就想,加强运动一定会事半功倍。

这种想法要不得。过量运动后会造大量汗液流失,容易带走身体中的水分和能量物质,如果不能得到及时补充,身体平衡被打破,人体很容易出现脱水、低血糖等问题。而且汗为心之液,有的人大量出汗后,容易出现心慌、气短的情况。

出汗后及时清洁身体。出汗后清洁身体很重要。许多人喜欢冲冷水澡,这种行为一定要改正。冷水冲下来造成温热的皮肤骤然受冷,毛孔收缩,本来应该由汗液带走的内热被封闭在皮肤之下,容易让人出现荨麻疹之类的皮肤疾病。夏季出汗后洗澡,水温应跟身体温度相近或略高。在这种温度下,机体不会受到低温刺激,毛孔是正常的开放状态,更有利于带走内热。

这里也特别提示大家,在夏季,每天一定要给身体一些主动出汗的机会,最好不要长时间待在空调房。不是特别燥热时,关掉空调电扇,享受大自然最真实的温度。▲

通络活血排出湿气 刺激穴位驱除寒邪

拔水罐缓解颈肩疼痛

中国中医科学院西苑医院康复医学科
康复师 王琛 □副主任医师 孙海花

不少了解中医的朋友都听过或用过拔火罐、走罐,但你知道还有一种理疗方法——拔水罐吗?

拔罐疗法又叫吸筒疗法,拔筒法,是以各种罐为器具,利用燃烧等方法所产生的热力排去罐内的空气以造成负压,使之吸着于经络、穴位、患处或体表的某些部位,使被拔部位的皮肤出现充血、瘀血或起泡等现象,从而达到治疗疾病的目的。拔水罐是拔罐疗法之一,在我国古代就有记载。具体方法是将罐子放入清水或药液中煮沸3~5分钟,然后用镊子夹出,倒出水液,迅速用毛巾擦去罐口沸水,排出罐内空气,形成负压,趁热吸附于穴位或病痛局部皮肤上。一般多用竹罐或木罐,根据病证辨证配合药物同煮,增强治疗效果。水罐法有温热作用,可通经活血、逐寒祛湿,常用于感冒风寒、风湿痹痛等症。

颈肩部疼痛是临床常见病症,以肩颈部酸楚疼痛,甚至转动不利为特点,主要由于风寒湿邪侵袭,或姿势不当、长期劳损,致气血运行受阻、肌肉失养而出现疼痛。本证多见于颈椎病、落

枕、肌肉劳损等病。拔水罐可以疏通肩部经络,行气活血,将身体里的湿气、寒气从身体里渗透出来,排出邪气,加速血

液循环,达到刺激穴位的效果,从而缓解肩颈不适。治疗部位有风池、大椎、肩中俞、肩外俞、肩井,颈椎两侧至两肩上及肩背部膀胱经,大椎、颈椎两侧至两肩上及肩背部膀胱经。具体操作:

1.将竹罐或木罐放入水中煮沸2~3分钟;若配合药物同煮,则需要根据药物的特性确定煮罐时间。

2.用镊子将罐倒置夹起,迅速用毛巾捂住罐口片刻,以吸去罐内的水液,降低罐口温度,并保持罐内的热气。

3.快速将罐扣于施治部位,轻按罐具30秒左右,令其吸拔牢固。

4.根据病情吸拔一定时间后轻轻取下,擦掉皮肤上的水汽即可。

操作时,一定要注意把罐内的水甩干净,否则沸水容易烫伤皮肤。拔罐过程中要注意保暖,拔罐后不要立刻洗澡。拔罐后出现水泡、水肿或水汽过多的现象,说明体内湿气太重,可用消毒针挑破后擦涂紫药水消毒,防止感染。需要提醒的是,孕妇或女性经期中不适合拔罐,过饥过饱或有肺部疾病、发烧、皮肤感染者也不适合拔罐。▲



赤箭,多部药学典籍均记载其具有熄风止痉、平抑肝阳、祛风通络之功效。李东垣在《脾胃论》中单用天麻治风虚眩晕;清代名医程钟龄指出“头旋眼花,半夏白术天麻汤主之”;近代著名医家胡光慈自创天麻钩藤饮,对于高血压患者合并有头痛、眩晕、失眠多梦,或中风先兆及中风患

防治中风,善用天麻

湖北省中医院脑病科主任医师 丁砚兵

“中”学对急性脑血管疾病的统称,包括脑梗死与脑出血,发病急骤、来势凶猛,具有高发病率、高死亡率、高致残率及高复发率特点。

要预防中风首先要认识它的先兆症状。金元医家朱丹溪认为:“眩晕者,中风之渐也。”首次明确

揭示眩晕可作为中风病先兆症状之一。眩晕在老年患者中较为多见,其中因肝肾阴亏、肝阳上亢而导致的眩晕最为常见,若治疗不及

可致肝阳暴亢、阳亢化风、夹痰化火、窜走经络,病患常见眩晕头胀、面赤身痛、肢麻震颤,甚至引发中风,中医治则为“滋阴潜阳,平肝熄风”。

天麻是兰科植物天麻的干燥块茎,始载于《神农本草经》,本名

者合并口苦面红、舌红苔黄等肝火旺盛症状均确有奇效;当代国家级名老中医焦树德教授自拟天麻丸,建议年过45岁以上经常出现头晕眼花、头胀头痛、腰膝酸软,或肢体时有麻木、欲作中风者,经常服用此丸,有治疗和预防中风之功效。

对于天麻入药防治中风,需结合患者体质及具体病情而定。若患者为阴虚体质,平素体健,可适当进食天麻药膳,如天麻鱼头汤、天麻乌鸡汤等;若平素肝肾阴虚,有高血压、糖尿病等基础疾病,易发头晕、视物不清等症,可单用天麻代茶饮或服用天麻丸等预防中风方剂;若因肝阳上袭欲发中风,可根据夹痰、夹热之辨证不同,分别选用半夏白术天麻汤或天麻钩藤饮等方剂积极防治。▲

