



夏至

夏至时节话养生 健脾养心正当时

本报记者 檀亚楠



出场专家

河北省中医院脾胃病二科主任医师 毛宇湘

夏至已至，河北省中医院脾胃病二科主任医师毛宇湘表示，“春生夏长秋收冬藏”是自然界亘古不变的规律，夏三月是天地气交万物华实的季节，是自然界万物生长最茂盛、最华美的季节。但夏至不久，一年中最热的时候随即到来，人们除了感觉疲乏燥热、心悸气短之外，食欲也会明显下降，因此，此阶段养生可从饮食、情志、起居等方面入手，注意保护阳气、健脾养心。

饮食 吃姜吃苦，养胃健脾

河北省中医院脾胃病二科主任医师毛宇湘表示，姜味辛性温，而夏季持续高温，人体的新陈代谢很旺盛，出汗多，多吃姜一方面能发汗解表，有助于阳气的发散，促进机体新陈代谢；另一方面，炎热夏季人们易贪凉饮冷，损伤脾胃阳气，生姜有温胃化饮的作用，因此夏季饮食尤其是凉菜适当加些姜丝姜末，有助于保护脾胃阳气，促进消化吸收。

此外，夏季人的消化功能相对较弱，为满足机体新陈代谢、增强人体免疫力的需要，毛宇湘提醒，夏季饮食应注意清淡，可适当吃“苦”，避免油腻、难消化的食品。可适当食用具有清淡滋阴、易于消化的食品，如鸡肉、鲫鱼、瘦肉、虾；多吃苦味的时令蔬菜，如苦瓜、莴笋、芹菜等，忌肥甘厚味及燥热之品；亦可常食粥，如绿豆粥、薏米粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥，养胃健脾，促进脾胃运化，防止湿邪停滞、损伤脾胃。同时注意适量饮水，及时补充体内水分，防止汗出太过津液流失。



情志 切忌暴怒，重在养心

中医理论认为心属火，与夏季相应，生理特性为“炎热、升腾”，故有“火为阳邪，其性炎上，易耗气伤津，生风动血”之说。毛宇湘表示，心为阳藏而主阳气，与夏气相通，故盛夏酷暑蒸灼，人易感到困倦烦躁和闷热不安，因此夏季养生注意养心，重在精神调摄，首先要使自己的思想平静下来，保持愉快而稳定的情绪，切忌暴怒，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。

可借助运动使心情平静，但锻炼不宜过于强烈，锻炼项目以散步、养生桩、太极拳、八段锦、广播操为宜，不宜长途跋涉、运动量过大。宜选择较凉爽的时间段和地点，在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方进行。运动后应稍事休息再用温水洗澡，切忌立即用冷水冲头、淋浴，以免体表扩张的血管骤然收缩损伤心脑血管系统。

起居 注重调养，睡好“子午觉”

夏季需要神清气和，注重起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化。对此，毛宇湘指出，夏季睡好“子午觉”尤其重要，所谓子午觉，就是每天子时和午时入睡，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。

中医学认为，子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”与“合阳”的时候。夏季白昼时长，随着工作和娱乐时间增加，人就容易感到疲倦、困乏，即所谓“烦劳则张”。而子时是一天中阴气最重的时候，这个时候休息，最能养阴，睡眠效果最好，而且睡眠质量较高，可以起到事半功倍的作用。

此外，毛宇湘还特别提醒，在炎热天气里，不能只顾一时舒服、痛快，过于避热趋凉，长时间待在空调屋里，或露天乘凉过夜。夏季人体本多汗，汗液可以帮助我们带走人体的废物，促进新陈代谢，有益健康。而长时间汗出不透，不仅容易产生关节病变，也会导致脾胃运化功能减弱、食欲不佳、倦怠乏力，甚至情志不畅。适度运动不仅不会让人疲倦，反而能刺激脾胃运化，出汗增加，加强身体代谢，使人食欲转佳，精神饱满。

业界动态

以岭医院开设眩晕门诊 解除患者眩晕痛苦

本报讯(记者檀亚楠)为将眩晕诊治专业化，最大程度避免常规单科门诊出现的误诊、漏诊、疑诊，为广大患者提供更为专业化、精准化、个体化的诊疗服务，河北以岭医院脑病科发挥专科优势，并与全院多学科协作，由脑病科主任医师安俊岐副院长牵头，开设“眩晕一体化多专业门诊”。

1. 门诊时间:周一~周六全天

2. “眩晕之家”沙龙定于每周三上午举行。

注:参加“眩晕之家”沙龙需提前预约，“眩晕之家”沙龙每次预约10-15个名额，以脑病科为主的群集多专业专家诊治模式进行。

登记预约:到河北以岭医院脑病科门诊或病区登记;电话预约:0311-83835234(门诊)0311-83859586(病区)。

甲状腺结节、乳腺结节， 不开刀消融治疗

6月23日河北省中医院特邀北京协和医学院肿瘤医院周翔教授开展消融手术会诊

本报讯(记者檀亚楠)一些市民体检后发现自己的体检报告中有甲状腺结节、乳腺结节这样的检查结果，那这些结节到底是什么?需不需要治疗,如何治疗?6月23日,河北省中医院外一科徐志峰主任特邀中国医学科学院北京协和医学院肿瘤医院介入科周翔教授来石家庄市,开展消融手术会诊。

会诊期间除了周翔教授亲自手术外,外一科还推出20位免费筛查名额(提前预约)。周翔教授长期从事介入超声诊断与治疗工作。擅长腹部多脏器肿瘤及浅表器官(甲状腺、乳腺)的穿刺活检及消融治疗。活动期间患者携病历前往河北省中医院门诊楼三楼外科甲状腺乳腺门诊,即可享免临床诊察费、免专家挂号费、免超声筛查费。外一科消融预约热线:0311-89815833。



乐享健康大讲堂 精彩继续

本报讯(记者檀亚楠)为了更好地帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

6月23日省中医院有健康讲座

6月23日上午9:00~11:30,河北省中医院将在综合门诊楼5层会议室举办《健康有道》公益讲座,由该院脾胃病一科主任中医师刘建平教授为大家讲解《中医防治溃疡性结肠炎》。届时,参加讲座的人将免费获得小礼品、科室相关资料等,还可以携带以往病历资料和检查结果前去咨询。

6月28日医大一院有健康讲座

6月28日上午9时,河北医科大学第一医院将在门诊楼五楼多功能厅举办公益知识讲座,由该院临床药学部主管药师张卓主讲《治疗骨质疏松药的应用现状》;肝病中心副主任医师解丛君主讲《肝硬化》。