



『加长版』三伏天来袭，中医支招科学防暑

7月15日，正式入伏的头一天，扑面而来的暑气就已经让人直呼难熬。

今年的三伏天，不仅是长达40天的“加长版”，按民间历法划分，还是雨水偏多、湿气偏重的“母伏”。连日高温居高不下，阵雨说来就来，闷热黏腻的“蒸桑拿”模式，体感比往年更加难熬。

从中医角度来看，三伏天这种暑湿盛行的气候会从多个方面对人体产生影响：一是耗气伤津，大量出汗不仅带走水分，还会消耗体内的元气，易使人口渴乏力、心慌气短；二是湿困脾胃，导致腹胀、食欲减退、身体沉重；三是暑热扰神，容易诱发心悸烦躁、夜间难眠等症状。

面对三伏天湿热交蒸、闷热难耐的重重“烤”验，究竟该如何巧妙化解？为此，记者专访了嘉兴市中医医院针灸科主任、主任中医师杨喜兵，围绕暑症分辨、防暑技巧、养生避坑等要点，助力市民们科学防暑、安稳度伏。

N 记者朱竞天 医学指导 嘉兴市中医医院针灸科主任、主任中医师杨喜兵

分清暑症，避开日常陋习

“许多市民存在认知误区，认为暑症皆由高温暴晒所致。事实上，过度贪凉或长期处于湿热闷滞的环境中，同样会诱发暑症。”杨主任解释，中医常将暑症分为阳暑、阴暑，还有属于暑邪叠加湿邪的湿暑，三者的典型表现、高发人群、防治方法皆有不同，市民要学会辨别区分。

杨主任特别提醒，暑病调理讲究对症，切勿将常见防暑药当成“万能药”盲目服用，如很多人家中都备有的藿香正气散，它能解表化湿、理气和中，因此更适用于阴暑和湿暑，实际并不适用于阳暑。

阳暑，指“热出来”的暑症，多因高温暴晒、剧烈运动导致暑热直接侵

袭人体，常发生于长期户外高温环境劳作人群，典型症状有体温达40℃以上、面红目赤、大汗不止、口渴烦躁、呼吸和心跳加快，情况严重时还会出现意识模糊、四肢抽搐。阳暑起病往往急、猛，像凶险的热射病，就属于阳暑，必须第一时间送医。日常想要预防阳暑，就应尽量避开正午高温时段外出，如需外出应戴遮阳帽、穿透气衣物，同时定时补充水分，避免身体大量耗津。

阴暑，属于“凉出来”的暑症，也是当下更为常见的暑症。阴暑大多是因过度贪凉所致，如长时间吹空调、饮用冷饮、冲冷水澡，症状主要表现为不出汗或出少量冷汗、发热不高

但畏寒怕冷，同时伴随头晕恶心、腹胀腹泻、浑身乏力、食欲不佳等，和感冒类似。防阴暑，切记避免过度贪凉，空调温度建议不低于26℃，不宜直吹冷风，冷饮、冰食也需节制食用。

尤其是在南方的湿热气候下，若患阴暑导致毛孔闭塞，体内湿邪无法透发，再叠加外界持续的湿热环境，体内的“寒湿”就会在体内郁结发热，转化为“湿热”，“闷出”令人困重乏力的湿暑。

“想要减少暑邪伤身，平时少贪冷饮、少熬夜，大汗淋漓时也别立刻冲进空调房，规避冷热骤变，才是关键。”杨主任表示，改掉不良习惯，让身体守住阳气，才能更好地抵御夏季暑湿侵扰。

防暑有招，刮痧切勿盲目

三伏天身体出现头晕、浑身发沉等轻微暑热不适，不少市民的第一选择便是刮痧。然而，刮痧虽为中医特色外治手段，并非人人适宜。杨主任指出，刮痧在本质上属于“泻法”，若体质虚弱者盲目使用，反而会进一步耗散身体元气。如高龄老人、低龄儿童及孕妇等人群应避免刮痧；长期服用活血抗凝药物的心脑血管慢性病患者，由于刮痧叠加药物的活血作用，极易提升出血风险，同样不宜尝试。

“若要刮痧，建议须经专业中医师辨证评估后，由医师进行专业操作。”杨主任表示，刮痧不是时间越长、痧印颜色越深、范围越大，效果就越好，一旦操作失度，反而会耗伤皮下气血，致使身体正气亏虚。因此，刮痧交由专业中医师操作，更加安全妥当。

而相较于刮痧，食疗调理、穴位按揉、适度运动都是更适合普通人居家开展的三伏天防暑调养方式。在饮食方面，可遵循“药食同源”原则，

用赤小豆、薏米、山药煮粥以健脾祛湿，或用乌梅、山楂熬制酸梅汤养阴生津；在穴位按揉方面，日常多按揉内关穴、足三里穴、风池穴，也有助于调节气血、减少暑热不适；在运动方面，宜选择散步、八段锦、太极拳等舒缓项目，以身体微微出汗为宜，切忌剧烈运动导致耗气伤津，同时户外锻炼务必避开正午高温时段。

三伏防暑重在固本养护，日常饮食、作息与运动都要兼顾，循序渐进增强自身体质，自然不怕暑气伤身。

理清误区，顺时科学调养

三伏天，也被当作是“冬病夏治”的重要调理时期。从中医理论来看，三伏天气温高，人体毛孔相对舒展，此时药物敷于穴位更易渗透吸收，因而调理各类虚寒的“冬病”往往事半功倍。

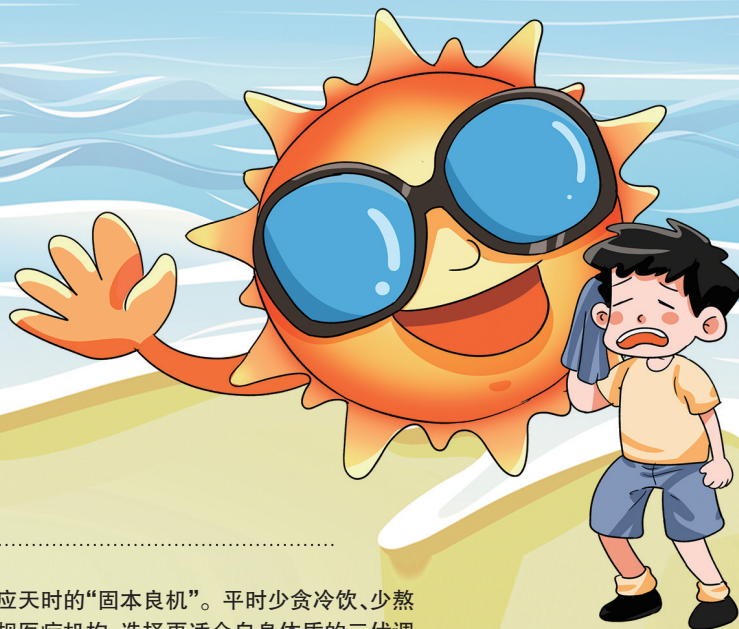
“现在有很多市民都会去医院贴三伏贴，但三伏贴也并非人人适用。”杨主任介绍，三伏贴突出的功效是温阳散寒，多选用辛温药材，透过经络穴位，补充内里阳气、驱散潜藏寒

邪。若本身内热旺盛，再使用温热性质的三伏贴，无异于火上浇油，会加重上火、燥热等不适。

三伏贴主要适配虚、寒体质的人群。凡寒湿凝滞引发的痛经、月经失调，胃寒所致的脾胃功能紊乱、慢性肠胃炎，或是慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等肺系虚寒病症，还有遇寒凉、换季便酸痛加剧的风湿关节痛等，均可借助三伏贴温阳散寒，调理改善。但也需注意，如若正处在感冒

发热、各类炎症急性发作阶段，则同样不宜敷贴三伏贴。

“因三伏天自然界阳气鼎盛，就误以为身体阳气充足，无需温补。实际上，阳气可能尽数浮散于肌表，脏腑内里阳气相对亏虚，从而易形成‘外热内寒’的状态。”杨主任强调，三伏养生关键是祛湿、温阳，大家不必完全局限于三伏贴，可在专业中医师的评估下，根据自身状况尝试艾灸、拔罐、内服中药等多种中医调理方式。



“超长版”三伏天，湿热交织，防暑度伏既是一场对身体的“考验”，也是一次顺应天时的“固本良机”。平时少贪冷饮、少熬夜，把饮食、睡觉、运动都安排妥当，筑牢抵御暑邪的防线。在此基础之上，前往正规医疗机构，选择更适合自身体质的三伏调养方案，进一步把内里阳气护住、打好身体底子。这个伏天好好养护，便能为全年的健康打下基础！