

健康 +

# 夏季多暑多热易致阳气外泄 过度贪凉当心加速消耗你的阳气

吴瑞莲

吹空调、喝冷饮、吃冷食是不少人，尤其是年轻人在炎炎夏日里最爱的消暑方式，殊不知一旦过度贪凉易损伤体内阳气，导致疾病找上门。日前在浦东新区周家渡社区举办的第112期上海市社区健康大讲堂暨第43期新民健康周周讲上，专家们指出，夏季是一年里阳气最盛的季节，人体阳气外发，伏阴在内，气血运行旺盛，并活跃于机体表面。如果此时不注意养阳，就会因过度“贪凉”而损伤阳气。由于阳气的盛衰直接影响着人体的健康，因此在夏季可以通过中医外治法、食疗等手段来达到激发阳气和补益阳气。



损伤人体的阳气。”

## 夏季“三冷”最容易损伤阳气

每年夏天，吹空调、喝冷饮、吃冷食的“三冷”避暑方式成了许多人的最爱。上海中医药大学附属岳阳医院内分泌科郑敏主任医师对此分析，“夏季是人体新陈代谢最旺盛的时候，出汗很多，毛孔张开。人们往往只顾眼前舒服，过度避热趋凉，比如出汗后就吹冷风或者长期处在空调温度太低的室内。久而久之，就会

她建议，为了保护身体健康，夏天不要长时间呆在空调房间。如果开空调，温度也不要太低，最好能控制在26度以上，睡觉的时候最好能调到27度。白领上班时间，在空调房里最好能够披肩小外套，保护肩颈和腰腹部，避免受凉，顾护阳气。

夏季也是各种水果争相上市的季节，尤其西瓜具有利尿、解毒、生津、清热解暑的功效，冰镇西瓜也成了许多市民的最爱。郑主任提醒，冰

镇西瓜容易损伤脾胃，尤其是脾胃虚弱的老年人，如此还会消耗人体的阳气。同样的道理，夏季冷饮喝多了会损伤阳气而致病，比如腹痛、腹泻等。“夏天人们喜欢喝冰的绿豆汤，绿豆汤的确是消暑凉饮，但是冰绿豆汤对于脾虚或兼有肾虚的人要少喝。”

郑主任强调，一天人体阳气最旺的时候是晚上11点到凌晨3点的时候，如果这个时候尚未入睡，还在熬夜的话，会影响体内阳气的生发。所以，夏季养阳注意不要熬夜，

最好能在11点前入睡。

## 阳气盛衰 直接影响人体的健康

如今，亚健康人群越来越壮大，尤其是中青年占据很大一部分。上海中医药大学附属曙光医院治未病中心副主任朱蕴华认为，亚健康是以人体气血不足、脏腑功能低下为主的症候群。在西医学角度，因无法找到相应明晰的病因、病理和病位而认为“无病”。但从中医学视角考察，亚健康有证可辨，乃阴阳失调所致，属中医学“虚劳”的范畴。因此，改善机体低下的功能状态有效地防治亚健康可从激发阳气、补益阳气、固摄阳气入手。

“人体阳气是身体的第一道防线，对于人体生命具有重要作用，阳气的盛衰直接影响着人体的健康。”她表示，在夏季，通过动员或调节体内的功能，如中医外治法（灸、罐、敷等）、食疗等，或者服食膏方等手段来达到激发阳气、补益阳气的目的，顺四时节气而治，既可助扶养阳气，又最易驱除体内寒气，调整人体的阴阳平衡，从而达到防治疾病的目的。

朱医师建议，夏天也要晒太阳，中医称之为“以阳补阳”。“很多女性担心夏天晒太阳会晒黑皮肤，晒出黄褐斑和雀斑，其实只要把握好时间就行了，可以选择在早晨八、九时或下午四、五点，晒15分钟即可。另外，由于背上有督脉，督脉主一身之阳，所以夏天也要多晒晒背。”

朱蕴华医师指出，躯体运动非常重要，因为“动能生阳”，散步、慢跑、做操、放风筝、打球等项目均可。此外，在炎热的夏季，人们应当静心养心，心静则阳守，汗液也会减少，生活上不宜过于贪凉，以免寒气困阳，出现不时出汗、头晕乏力、不思饮食等症。

更多咨询请加入

“上海名医”、“新民健康”微信公众号  
或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)



健康新视野

## 一口气吃荔枝晕倒？小心“荔枝病”来袭

叶雪菲

7岁男孩小军前几天放学回家，又饿又渴，刚好看见餐桌上放着一筐新鲜荔枝，就一口气吃了20多颗。当天晚饭时，小军突然额头冒汗、脸色发白，吃了两口饭一下子就晕倒在饭桌上。家人赶紧把他送去医院，经诊断为低血糖。对此，罗家祺解释，荔枝中含有大量的果糖，而果糖只有通过肝脏的转化酶转换为葡萄糖后，才能被人体所利用。大量食用荔枝，果糖积聚在血管内，来不及转变成葡萄糖，使血液葡萄糖过低，从而造成了低血糖休克。有人把这种因为空腹进食大量荔枝，引起突发性低血糖的现象称为“荔枝病”，尤以儿童最为多见。专家提醒，还有部分人群对荔枝过敏，会出现皮疹、瘙痒等过敏性皮炎的症状，应

如今正是荔枝当季的时节，回到家吃一把冰过的荔枝可谓是一大享受。但吃荔枝不当很容易招来“荔枝病”，甚至危及生命。上海市普陀区中心医院中医内科副主任医师罗家祺表示，空腹进食大量荔枝很可能引起突发性低血糖。因此，吃荔枝应适量，阴虚火旺、患有感冒、口腔溃疡等人群也不宜吃。

避免进食荔枝。

近日天气变化较多，不少人感冒了。中医认为感冒多为风寒或者风热之邪，侵袭肺卫之表，导致卫

表不和，肺气失宣，治疗上应以辛散解表为主。而荔枝为甘酸温热之品，酸主收涩，这与感冒应该采取辛散解表的方法相矛盾，不利于感冒的治疗与恢复。如果有些患者感冒后邪气入里化热，再服用荔枝温热食物，有可能加重病情。因此罗家祺建议，感冒患者不宜食用荔枝类食物。

罗家祺指出，食用荔枝也有禁忌。中医认为，荔枝性温，阴虚火旺者慎服。即荔枝属于温性食物，多吃易“上火”，故中医辨证属于阴虚不足、虚火偏旺体质的人不宜食用。明代《食疗本草》认为：“多食则发热”。因此有衄血、口疮、消渴、疮疡等中医认为属于阴虚火旺或者实热的病证患者，都不适宜食用荔枝。

健康新知

## 夏季夜宵人流熙攘 专家：“深夜食堂”不可取

高媛

近日，“深夜食堂”的开播，让不少网民热衷去夏夜的大排档，热气腾腾的烧烤、麻辣美味的小龙虾……似乎每一个“吃货”都对这些深夜美食津津乐道。然而，上海市静安区中心医院消化内科副主任医师顾而立表示，对于一般人群而言，如果只是为了过嘴瘾，还是不要进食夜宵为好。常吃夜宵，极易导致多种疾病的发生。

炎热的夏天晚上约上三两好友去吃夜宵，各种烧烤配上一瓶冰镇啤酒几乎是夜宵的“绝配”。然而，大学生小越就是和朋友吃了烧烤后，肚子疼痛难忍，到医院就诊被诊断为急性胃肠炎。顾医生表示：“在夏季进食夜宵而前来就诊的病人，常见的是急性肠胃炎、食管反流病、胆囊炎急性发作等，也有患者因食用夜宵诱发消化道出血、急性胰腺炎、化脓性胆管炎这些可能危及生命的疾病。”她提

醒，消化酶分泌是受到神经体液双重调控的，是有节律的，常常在夜晚消化酶分泌的低谷期进餐，就会对胃肠道造成额外的负担，不仅影响睡眠质量，还造成各种疾病的发生。

此外，顾医生指出，除了一些急性疾病，常吃夜宵也会导致热量摄入过多，引发代谢性疾病，如糖尿病、高脂血症、肥胖等的发生。而夜宵中颇受欢迎的油炸、烧烤、煎制、腌制食品中，往往含有

亚硝酸胺、苯并芘等致癌物质，长时间摄入这些物质，会增加罹患肿瘤的风险。

对于一般人群，顾医生建议，应保持正常的作息规律，尽量养成睡前三小时内不进食的习惯。对于熬夜人群（如夜班人员）、一些特殊疾病如肝硬化、肝糖原累积症等患者，确实有进食夜宵的需求，夜宵也应以清淡、好消化为原则，小面包、杂粮粥、银耳羹等都是不错的选择。另外，吃夜宵应和睡眠间隔一段时间。不少人在工作后大吃大喝，接着便呼呼大睡，这一行为并不可取。至于有些胃炎患者由于胃病困扰，不得不在睡前“加一餐”。对此，顾医生表示，作息规律的胃炎患者若在睡前还会有饥饿的感觉，应前往医院就诊用药，而不应靠自行进食夜宵来缓解不适。

## 夏季下火喝菊花茶？别随便喝

高媛

夏季气温升高，火气也越来越“旺”，不少人选择菊花茶祛除火气、清肝明目。然而，上海市松江区中心医院药剂科陈坚主任药师表示，菊花茶虽好，但肠胃不好或是脾胃虚寒弱等虚寒体质的人还是应少喝，以免适得其反。

《本草纲目》中对菊花的记载为：“性微寒，味甘、苦。具有散风清热、平肝明目之功效。”陈坚介绍，菊花具有一定扩张冠状动脉的作用，可增加冠脉血流量。长期喝菊花茶，能有效地降低血清胆固醇，这对于预防心脑血管疾病，例如高血压、冠心病、心脏病等有着一一定的作用。另外，夏季常饮菊花茶还有提神醒脑、松弛神经、舒缓头痛的功效。

菊花茶虽好，然而并不是人人适用。陈坚告诫以下五类人群饮用菊花茶应慎重：

第一，过敏体质者。若对菊花过敏，喝了菊花茶就会出现皮肤红肿、红疹等过敏现象。所以过敏体质人群喝菊花茶有可能适得其反。第二，风寒感冒者。一般情况

下，风寒感冒者都是因为着凉引起的，而菊花茶性微寒不适宜此时饮用。另外，感冒并伴有咽喉炎者则更加不能饮用菊花茶。因为菊花茶可能刺激胃酸分泌，加重咽喉炎症，延缓患者身体的康复。

第三，寒性体质者。寒性体质者畏寒怕冷、身体孱弱、脾胃虚弱、免疫力低下，即使夏季也会有手脚冰凉、腹泻、肠胃不适等症。菊花茶性微寒，只会加重其症状，对健康不利。

第四，老人及儿童。不少人认为老人喝菊花茶可以降低血压、胆固醇，夏季食用并无大碍。然而，老人消化功能减退、脾胃较为虚弱，喝菊花茶有引起肠胃疾病的可能性。而小孩处在生长发育的高峰期，阳气正当时，喝菊花茶有削减阳气之效，最好禁止食用。

第五，孕妇。菊花茶性微寒、味甘，有较好的祛除火气之效，但孕妇因孕激素的影响、脾胃较为虚弱，食用菊花茶容易刺激肠胃，引起肚疼、腹泻等症，不利于胎儿的健康成长。

会员福利大放送

## 身边的中医

叶雪菲

黄梅天来临，总是觉得累是什么原因？失眠了怎么办？由新民晚报等主办的第116期上海市社区健康大讲堂暨新民健康周周讲，下周四（7月6日）将开讲“身边的中医”。届时，将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨

询等公益服务，感兴趣的读者可报名参加！

因专家“粉丝”较多，参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680（10:00-17:00）抢号报名。

玩转健康圈

■6月28日下午1:00，上海中医药大学附属市中医院（芷江中路274号）将在门诊6楼第一教室由糖尿病科副主任医师张毅带来“夏季养生”科普讲座。

■6月29日上午10:30，第二军医大学附属长海医院（长海路168号）将在门诊1楼大厅由肿瘤科主治医师张颖带来“肿瘤标志物筛查与解读”科普讲座。