春夏交替易疲劳 4件事养好精力

我国传统医学讲究“天人相应”，即人在饮食起居上顺应春夏秋冬四季的变化，才能身体健康。春夏交替，不少人可能会感觉疲乏、脾胃不好，实际上这与时令有关，需要“养阳”。《生命时报》邀请专家，告诉你春夏交替之际做哪些事能补足精力。

春夏交替 更容易乏力

现在正值春夏交替之际，早晚凉爽如春，中午则已炎热如夏。

临床上，医生发现逐渐多了一些主诉乏力、体倦的患者，这些人大都兼有脾胃不和，纳呆胸闷，自觉像是感冒了，这些表现与时令节气有关。

天气骤然转热，人体阳气外越，体内顿觉空虚，这是气阴不足的表现。要补足气阴，还需在养阳方面下功夫。

中医认为，阳气是生命的动力，人体的阳气就像天空中的太阳，没有太阳万物就缺乏生命力。“阳化气，阴成形”，所以阴气的化生必须依赖阳气。

保护阳气、减少阳气损耗，是培补人体正气、抵抗衰老的重要奥秘。

“养阳”到底是养什么

“春夏养阳”的概念最早出现在《黄帝内经》中，指春夏之时要顺应生长之气养阳。春季是阳气生发之际，夏季是一年中阳气最盛的季节，在自然界阳气旺盛的时候要顺时而为，宜于养阳，也易于养阳。

阳气具有温暖、推动、防御等功能，养好阳气可以帮助调节人体阴阳平衡，提高身体抵抗力和适应能力，预防疾病发生、控制疾病进展，实现未病先防和既病防变。

阳气充足，人体各项功能才能正常运作，免疫力也会增强。反之，阳气不足会导致寒湿内生，抵抗力下降。

除此之外，春夏季节，人们活动增加，出汗增多，人体阳气趋于体表，内部因此是亏虚的，加之食冷贪凉的习性，阳气易于消耗，养阳更加重要。

4件事帮你补回精力

春夏顺时而养可使阳气充盛、精力充沛，有助于促进秋冬收藏阴精。

晚睡早起

《素问·四气调神大论》指出，“夏三月……天地气交，万物花实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒……使气得泄”。这句话告诉我们此时应该晚睡早起。

由于夏天太阳升得早，早晨空气清新，气温又相对较低，晚睡早起可以顺应自然界阳盛阴虚的变化，对增强体质有益。“晚睡”不等于熬夜，建议不要晚于23点。

晚睡早起不可避免的会使睡眠时间减少，因此在中午，尤其是暑热最盛之时，适当午睡既可避炎热，又可消除疲劳、补充体力，甚至减少多种危险病症的急性发作。

腹、颈、背、腿是重点

夏季养阳的另一个重要养生方法是艾灸。艾是自然界阳气最足的植物，可以用艾条温灸以下部位，对于增强人体正气、提高机体免疫力效果非常好。

首选清淡、易消化食物

夏季人体阳气在外，阴气内伏，消化功能相对减弱，容易导致人体营养代谢的失衡，甚至引发相应的营养缺乏症或其他疾病。

夏季的饮食调养既要注意消暑，又必须顾护人体阳气，宜食用清淡、易消化、健脾助运的食品，如牛奶、西瓜、黄瓜、冬瓜、玉米、绿豆、小麦、豌豆等；适当吃些苦味、酸味和咸味的食物。

夏季整体的饮食原则不能忽视“温食以助阳气”。比如喝稀粥既能止渴除热，对身体因大量出汗而消耗的阴津又是一个很好的补充。

煮粥时加些荷叶，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。

以热制热

夏天人们常会纳凉消暑，比如不间断吹空调降温。但中医提醒，夏季过度贪凉、不出汗其实很伤阳气，“热养生”很有道理。

比如，夏季中暑或出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状时，通常会用到中成药藿香正气水。藿香正气水主要由藿香、半夏、陈皮、茯苓、苏梗、厚朴、白芷、生姜、大枣、大腹皮、白术组成，这些药材都属于辛温性质，没有寒凉药。

这种“以热制热”的做法之所以有效，原因在于夏季人体出汗多，阳气随汗液宣泄太过，以至于体内阳气虚衰，或者由于防暑降温而过度贪凉食冷，致使体内寒湿过甚，此时必须用温热之品，以免寒凉邪气侵害人体阳气。

（来源：“生命时报”微信公众号《春夏交替易疲劳，4件事养好精力》）

纯中医攻克乳腺炎难题 守护宝妈哺乳期健康

宝妈们在哺乳期最怕什么

乳腺炎算得上是宝妈们的“头号大敌”。乳房肿胀、疼痛、乳汁排出不畅，甚至发烧……这些症状不仅让宝妈们痛苦不堪，还可能影响母乳喂养。

区别于西医常用的消炎治疗，市中医院乳腺外科采用中医手法排乳技术配合中药的纯中医乳腺炎治疗，为宝妈们带来了全新的治疗选择。

乳腺炎的中医认识

中医认为乳腺炎多因乳汁淤积、肝胃郁热、感受外邪等因素引起。乳汁淤积是急性乳腺炎的重要原因和早期表现之一，表现为乳房局部结块、红肿热痛，或伴有全身发热。

中医手法排除积乳

中医手法排乳技术是将传统中医理论与经络穴位按摩技术相结合的一种特色疗法。通过揉推施压等手法，作用于乳房局部或循经治疗，能够理气散结、疏通乳络，使乳汁通畅，从而排除积乳。这种技术具有无创无痛、效果显著、安全可靠等优势，适用于产后哺乳期急性乳腺炎瘀滞期的妇女。

中药内服外敷通乳消肿

中药治疗乳腺炎的方法多样，包括内服中药和外敷中药。根据不同的证型，选用疏肝理气、清热解毒、通乳消肿的中药方剂进行调理。例如，肝郁气滞型可选用柴胡疏肝散加减；胃热壅滞型可予瓜蒌牛蒡汤加减。外敷中药如如意金黄散、芙蓉膏等，能够清热解毒、消肿止痛。

中医手法排乳+中药治疗优势

中医手法排乳技术与中药治疗相结合，能够发挥协同作用，快速缓解乳房肿胀、疼痛，促进乳汁排出，有效预防和治疗乳腺炎。这种综合治疗方法不仅能够改善局部症状，还能调节全身气血，增强机体抵抗力，减少复发。

预防乳腺炎日常注意事项

1.保持局部清洁：及时纠正乳头凹陷，防止因乳头内陷、乳汁不畅而反复发作。

2.合理饮食：饮食宜清淡富有营养，忌食肥甘厚腻及辛辣之食物。

3.保持心情舒畅：情绪波动大可能会影响乳汁分泌和乳腺通畅，宝妈们要注意调节情绪。

4.正确哺乳：定时哺乳，切忌婴儿含乳睡觉，哺乳时尽量排空乳汁。

通讯员 林旭丰

中医说 永康市中医院医共体

一个晒被子最佳方式 你绝对想不到

被子可以说是我们朝夕相处的好战友，它陪我们度过一个又一个孤独的夜。可惜虽然日夜共枕眠，但很多人却忽略了它的卫生，想想你有多久没晒过被子了？今天就来详细跟大家聊聊晒被子的好处，以及怎么晒。

被子常年不晒真的又潮又臭还有虫

人在睡眠过程中，身体会不断新陈代谢，排出汗液。而且卧室的空气通常也有一定湿度，尤其是南方。被子在使用一段时间后，自然会积累大量的汗液，同时吸收空气中的湿气，慢慢变潮。如果卧室过于潮湿，比如恰逢南方的梅雨季节时，还可能产生霉菌。

此外，被子积累汗液的同时，人体还会脱落皮屑。有研究发现，一个成人平均每天可以脱落0.5-1克的皮屑。再加上有的人睡觉时放屁、流口水等，还有的人可能很久不洗澡等，每桀‘陈年老被’都有它独特的味道。

常年不晒的被子，除了潮和臭，另一个不容忽略的问题是螨虫。常年积累的潮加上人体脱落的皮屑，简直就是专为螨虫提供的乐园。尘螨带来的直接健康危险就是过敏。不仅是活的尘螨，尘螨的尸体和分泌物也会成为过敏原。

多晒被子对身体真的有好处

太阳中的紫外线能有效杀菌，它能破坏细菌、病毒等微生物的DNA结构，使其失去活性。把被子放在夏日的阳光下晒一晒，不仅可以杀灭被子上滋生的部分微生物，还能促进被子内部水分的蒸发，降低被子的湿度，减少微生物滋生的机会。

环境温度和相对湿度是影响螨虫生存的主要因素，它们最怕的就是高温脱水。把被子放在大太阳下炙烤，自然是去除螨虫的好方法。尤其是现在的太阳，很容易就能让温度达到50℃以上。

晒过的被子上会有一种独特的‘太阳味’，闻起来让人幸福又愉悦。这种‘太阳味’可不是螨虫被烤焦后尸体散发的气味，而是织物被太阳晒后新出现醛、酮、羧酸等有机化合物，这些物质大都在低浓度下气味宜人，有些还被用在香水中。另外，棉纤维在太阳下晒两三个小时，就会有一定程度的膨胀，让我们摸起来蓬松又柔软，非常舒服。

晒被子的最佳方式跟你想的不一样

晒被子也是要有一定技巧的，不然可能会越晒越不保暖。最好在晴天的上午10时至下午3时之间晾晒被子，这个时间段内的阳光最为充足。同时，尽量选择开阔、通风的地方晾晒被子，避免被子的侧面遮挡物影响晾晒效果。

晾晒最好的方法是让被子接触身体的那面向阳光，一来保护被面的材质，二来被里接触人体更多，直接晒到阳光可以起到更好的晾晒效果。晾晒时间最好控制在2-3个小时，以保证被子不会受到紫外线的过度照射。羊毛被褥和羽绒被褥不要在日光下暴晒，只要在阳台等通风处晾一小时就可以了。

久存不用或新购被褥，用前都要进行一次晾晒，这样可以保证被子干燥卫生。正在使用的被褥，建议每周晾晒一次即可。很多人晒被子都是裸晒，其实可以在被子上加一层旧的床单，这样既能避免因强光照射导致面料变黄褪色，又能挡住灰尘、花粉等落在被褥上。

如果你苦于没有晒被子的好空间，最后还有一个好方法，随时随地就能晒，那就是：给被子上套一个黑色的塑料袋，吸热好，还不占空间，这个随处可挪的‘高温桑拿房’，一秒解决晒被子困难。用黑色塑料袋套住被子，虽然没有紫外线消毒的作用，但是黑色可以增加吸热、升高温度，而高温可以帮助我们消灭被子里的螨虫。

（来源：“科普中国”微信公众号 作者 丁宇 林乙乙）

走近科学 永康市科学技术协会特约栏目