

专“暑”养生，乐享一夏

区中医医院专家分享夏日养生秘籍，帮您平安健康度过炎炎夏日



□本报记者 龚鹏

5月5日迎来立夏节气。立夏是二十四节气中的第7个节气，也是夏季的第一个节气，立夏到来，意味着炎热的夏季拉开序幕。

中医认为，人与自然界是统一的整体，自然界的四时阴阳消长变化与人体五脏功能活动相互关联、相互呼应。立夏之后，暑热渐盛，自然界迸发出蓬勃旺盛的生机，人体的心气也渐盛，养生的原则逐渐从护肝转变为养心，此时应如何做好立夏养生，以适应炎炎夏日呢？近日，本报记者采访了西海岸新区中医医院专家，为广大市民朋友带来一份健康度夏“秘籍”。

立夏需要养阳

“都说‘春夏养阳’，是真的吗？我之前没少吃凉的，现在是不是需要养阳气了。”在区中医医院康复科，一位捂着肚子的患者向主治医师房铭提出了疑问。

房铭说：“中医确实强调‘春夏养阳’，夏季天气炎热，大家都爱吃冷饮、吹空调。但寒凉会导致呼吸、消化系统出现问题，造成肺功能、消化功能减弱，从而引发咳嗽、胃肠炎等疾病，出现腹泻、呕吐等症状。”房铭表示，每到这个时节，都会接诊一些发热、咳嗽、拉肚子的患者。

那么，立夏为什么需要养阳呢？

“主要是因为夏季暑湿热盛，天气炎热容易耗伤人体的正气，且湿热易阻碍人体的气机，此外夏季人们贪凉，喜欢凉的食物，然而凉的食物属寒湿之物。”房铭解释，因此夏季要注意饮食，不可过食生冷，以免损伤阳气。据介绍，“阳”是生命之本，养生就是养阳气，阳气足，人就不易生病。如果阳气不足，很容易诱发肺、脾胃、心脑血管系统的疾病。

保证睡眠充足

既然“春夏养阳”如此重要，那么从中医角度来看，应从何处入手呢？

“首先，最重要的一点是少吃冷饮、吹空调，也不能急于减衣物、洗冷水澡，或过量吃水果，最好也不要熬夜，这些都容易损伤阳气。”房铭说，裸露腰部、肚脐也会损伤肾阳，引起

胃肠功能紊乱，同时还要避免剧烈运动导致大汗淋漓，可选择散步、慢跑等慢节奏的有氧运动。

需要注意的是，房铭认为保证充足的睡眠时间，以增强机体的自我修复与阳气的充盈尤为重要。立夏后昼长夜短愈加明显，《内经》中记载：“阳气尽则卧，阴气尽则寐”，在阴气最盛的子夜和阳气最盛的正午都要休息好。“夜里23时至次日1时，是一天中最黑暗的时辰，阳气开始生发，若在此时还未入睡，会打乱体内阴阳气血平衡。另外，午睡也很重要，午饭后应小憩片刻。”房铭着重强调了按时作息的重要，建议广大市民朋友早睡早起，与自然界的阳气升发同步。

另外，在采访中记者了解到，夏季来临后部分人群极易急躁、爱发脾气。房铭表示：“夏季属火，火气通于心，心阳在夏季最为旺盛，心‘主神志’，天热心火浮，暑热易让人烦躁不安，心神被扰动，出现心神不宁，心跳加速，进而出现胸闷、气短等症状。”

因此，房铭建议市民朋友立夏后要坚持清心、养心。“拍打心包经对于清心、养心具有一定的作用，19时至21时是血液循环的旺盛时期，此时我们拍打心包经，或者按压手臂肘窝处，能有效加强心脏的供血能力以及大脑的血液循环。”房铭介绍，“拍打心包经学起来较为简单，我们只需手掌空心从上臂到小臂再到中指指尖，拍打200次左右，左右交替，可以起到养护心脏的作用。”房铭演示道。

不仅如此，房铭还建议可多做一些安静的活动，如瑜伽、弹琴、散步等，可以使脏腑阴阳平衡、气血和畅。

食疗十分重要

随着夏季的到来，气温逐渐升高，人体代谢加快，对饮食的需求和选择也应随之调整。在房铭看来，夏季食疗养生，不仅是传统中医理论中“药食同源”的体现，更是一种顺应自然规律、提升生命质量的生活艺术。

“夏天人的消化功能会相对减弱，情绪浮躁，建议多吃清淡易消化的食物，比如蔬菜类、谷薯类及富含维生素、纤维素的粗杂粮，如山药、玉米等。”房铭表示，夏季还可食用性质偏凉的食物，如绿豆、西瓜、冬瓜等，以帮助清热解暑。但过度寒凉的食物又会损伤脾胃，所以还应适量食用一些温补食物，如红枣、生姜等，以平衡阴阳。

另外，房铭还建议市民朋友多吃粥食，早晚喝些大米或薏米粥，体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜，既有助于生津止渴，还能帮助滋养胃阳和气血。值得一提的是，高温容易导致体液流失，房铭在此提醒要注意及时补充水分，可适当饮用绿茶、绿豆汤等，同时补充电解质。此外，夏季干燥，还应多食具有滋阴润燥功效的食物，如银耳、百合等。

最后，房铭提醒要保证膳食营养均衡，避免单一食物过量摄入。另外，夏季食物易腐败，尤其要注意食物的保存和卫生，避免食物中毒，尽量在饥饿感较强时进食，避免过饱和过晚进食。

“通过科学的食疗方案，我们不仅能够适应季节变化，还能提升生活质量，享受健康夏日。”房铭告诉记者。

医讯速递

中医义诊进社区 健康服务暖人心

□记者 龚鹏 报道

本报讯 在第113个“5·12国际护士节”来临之际，5月6日，薛家岛街道社区卫生服务中心护理团队在南岛社区开展“传承中医智慧，护佑生命之光”暨“义诊进社区，服务为百姓”主题义诊活动。

义诊现场，前来咨询的居民络绎不绝，护理团队耐心与大家沟通交流、答疑解惑，免费进行中医把脉和血压、血糖测量，并给予用药、膳食等健康指导，同时让居民体验了耳穴压豆、艾灸等中医特色诊疗。此外，护理团队还现场教授八段锦气功养生操，受到群众广泛欢迎。

下一步，薛家岛街道社区卫生服务中心护理团队将继续发扬南丁格尔精神，持续开展义诊和健康教育活动，为辖区居民送上更加优质的医疗服务。

假日坚守岗位 守护居民健康

□记者 龚鹏 报道

本报讯 “五一”假期，隐珠街道风河南路社区卫生服务中心医务人员坚守岗位，为社区居民健康保驾护航。

居民张女士前几日不慎跌伤，导致腰椎及脚踝骨折，术后出行不便，换药成了大难题。了解情况后，假期值守的中心医护人员立刻前往张女士家中，对其伤口进行了清洁、消毒、换药、包扎，同时给予了详细的居家护理指导。张女士及家属对中心医护人员的贴心服务连连表示感谢。

另外，为了满足学生家长在就诊时间上差异化、多元化需求，中心口腔科假期期间持续为适龄儿童提供窝沟封闭服务，得到众多家长好评。

“要说节假日与平常的区别，那就是节假日意味着要担负更大的责任。”风河南路社区卫生服务中心相关负责人告诉记者。

宣传疫苗接种知识 为全生命周期护航

□记者 陈蔚

通讯员 范珊珊 报道

本报讯 日前，黄岛街道社区卫生服务中心组织“爱丽行”计免团队志愿者开展以“共同行动 接种疫苗 为全生命周期护航”为主题的健康宣传活动。

活动现场，医务人员通过悬挂宣传横幅、设置健康咨询台和向群众发放预防接种宣传单、宣传折页等方式向过往群众介绍疫苗的种类、接种的程序、接种后的注意事项等预防接种知识，提高了居民对预防接种的认知度和积极性。

疫苗接种是预防传染病最经济、最有效的手段。此次活动的开展，进一步普及了预防接种知识，提升了辖区居民对预防接种重要性的认识，更好地引导大家参与预防接种工作，共同为全生命周期护航。

新区各医疗单位工会组织开展庆祝护士节系列活动

锤炼业务技能，锻造护理精兵

□本报记者 谭宁

本报通讯员 薛岩

“5·12国际护士节”即将来临，连日来，新区各医疗单位工会以此为契机，号召医护人员大力弘扬南丁格尔精神，以打造专业技能扎实、综合素质过硬的高素质、高标准护理队伍为目的，开展丰富多彩的庆祝活动。

护理岗位技能竞赛是护理队伍“强基”的重要举措，通过竞赛能够以赛促学、以赛促练，厚植护理职业精神。比赛中，各医疗单位参赛选手操作熟练

流畅、技术严谨规范，各个竞赛环节中的每一个操作处理细节，都展示出参赛选手的良好素养和扎实基本功。

为不断提高医护人员心肺复苏术操作水平和急救救治能力，各医疗单位组织护理人员开展心肺复苏术技能比武竞赛活动。比赛中，选手们按照心肺复苏术考核标准严格规范操作，大家沉着冷静、动作娴熟，从判断病人意识开始，摆放体位、胸外心脏按压、开放气道……一个规范的动作充分展现了参赛选手过硬的急救能力。

同时，为倡导文明健康生活方式，

不断提高全民健康素养水平，各医疗单位组织开展健康科普大赛。参赛选手们将内容丰富的医疗知识融入演讲、情景剧、脱口秀、快板等表演中，生动形象地展示了疾病护理、急诊急救、慢病管理、手术准备、青少年健康科普知识等内容，通俗易懂，寓教于乐，为现场群众带来了一场充满创意的科普盛宴，让群众在笑声中收获了健康知识。

此外，各医疗单位还纷纷成立科普和义诊小分队，走进社区、敬老院、校园、企业送健康，切实提升群众健康意识和保健能力。

