

湿热交蒸心火燥，大暑养生有讲究

饮食有“三忌”“三宜”，掌握养生“三秘诀”，助您度过炎炎夏日



□本报记者 龚鹏

7月22日，夏季最后一个节气——大暑如约而至。大暑是二十四节气中的第十二个节气，正值“三伏天”里的“中伏”前后，是一年中阳光最猛烈的时候，“湿热交蒸”在此时到达顶点，人们容易感到疲劳和不适。因此，大暑时节养生之道显得尤为重要。如何在这段时间里享受夏日的美好，保持身心和谐，成了每个人都关心的问题。近日，记者采访了西海岸新区第二中医医院针灸推拿二科主任王明波，请他为广大市民朋友送上一份大暑节气养生指南。

饮食有“三忌” 贪凉伤身体

“由于高温容易让人烦闷抑郁，心火过盛，影响心脏功能，因此大暑时节的饮食要注意‘三忌’——避免辛辣、羊肉、白酒等大热食物，以免诱发心血管疾病。同时，日常穿着应以清凉为主，避免过厚过多，让身体自然调节，适应季节的变化。”王明波对记者说道。

王明波认为，大暑养生还应遵循“少动多静”原则，在他看来，适度的运动可以促进血液循环，但过度出汗易伤津耗气。“因此，我们应在清晨或傍晚较为凉爽的时刻，选择舒缓的运动方式让身体微微出汗，之后及时补充水分和盐分，防止身体受到伤害。”王明波说，除了选择舒缓的运动方式外，还可以尝试一些传统的养生运动，如太极拳、八段锦等。这些运动不仅能锻炼身体，还能调节呼吸、平衡阴阳，达到身心合一的境界。

“此外，睡眠时应避免贪凉。暑天闷热，人们喜欢寻求凉爽，但过低的空调温度或直吹的冷风都可能导致身体不适。建议市民朋友盖好易受凉的部位，如腹部、肩颈、膝关节等，同时避免空调直吹，保持适宜的

室内温度。”王明波提醒道。

多吃这“三宜” 清热又解暑

除了运动、睡眠需要讲究，在饮食方面王明波也给出了他的见解。他建议大暑时节应多选择莲藕、鸭肉、绿豆芽这三种养生“宝贝”。

“莲藕能健脾养胃，清热安神；鸭肉滋补养生、清热祛湿；绿豆芽有助于清暑热、调五脏。”王明波介绍，市民朋友还可以适当吃一些清热解暑的食物，如西瓜、苦瓜、冬瓜等含有丰富水分和维生素的食物，它们能够有效帮助身体排除毒素，保持身体水分平衡。此外，夏季是水果的丰收季，适量食用一些时令水果，如桃子、李子、杨梅等，既能满足口腹之欲，又能补充营养。

在作息上，王明波认为应该适当晚睡早起，顺应夏季昼长夜短的特点，在保证6-7小时高质量睡眠的同时再加上半小时的午睡，有助于提高脑部供血能力，消除疲劳。

“在情绪方面，我们应该学会自我疏解。心静可以缓解紧张情绪，令人心情舒畅，有助于心脏机能的旺盛。”王明波表示，要学会转移情绪，戒躁戒怒，以平和的心态度过炎

炎夏日。此外，王明波还建议市民朋友尝试一些放松心灵的方法，如冥想、瑜伽等。“这些活动能够帮助我们减轻压力、放松心情，进一步提高生活质量。”

养生“三秘诀” 身心更健康

除了“三忌”“三宜”外，王明波还建议广大市民朋友掌握三个养生秘诀——避暑、避湿和穴位养生。

“夏季我们应避免长时间在烈日下工作或暴晒，多补充水分，勤换衣物。”王明波强调，即使再热，也不可大量喝冷饮、洗冷水澡，同时，不要长期呆在空调房里。

避湿方面，王明波建议要保持室内干燥，避免潮湿的环境。“《黄帝内经》中讲：‘湿气大来，土之胜也，寒水受邪，肾病生焉。’夏季多暑湿，会令人感到头疼、胸闷。”王明波表示，日常起居要保持室内干燥，多开窗通风。另外，外出时要少去湖边、河边潮湿的地方，不坐潮湿的树桩、椅凳，以免引起风湿等症，或损伤脾胃，造成消化不良。

在王明波看来，穴位养生则可以通过按摩内关穴、阴陵泉和涌泉穴，来保护心脏、利水除湿、滋阴降

火。据他描述，内关穴位于手腕掌侧、腕横纹上两寸、桡侧腕屈肌腱的尺侧。此处的按摩方式为手指指腹向下用力点压，早晚各一次，每次3分钟，有微微酸胀感为宜，可以养心通脉、调节自律神经、宁心安神、解除疲劳、改善胸闷胸痛、心悸盗汗等症。“阴陵泉穴位于小腿内侧、胫骨内侧踝后下方凹陷处。此处的按摩方式为手指指腹按揉，左右交替，2分钟左右即可，具有利水除湿，调理三焦、促进脾胃消化吸收，改善消化道不适的作用。”王明波表示，涌泉穴则位于足底第2、3跖骨间，跖趾关节后凹陷处，该处的按摩方式为拇指较大力按揉，每只脚20-30次，可缓解出汗过多引发的阴虚上火、口干舌燥、焦躁不安等症。

“大暑时节，我们面临着高温的考验。遵循‘三忌、三宜、三秘诀’的指导，我们可以更好地适应季节变化、保持身心健康。让我们以一颗平和的心，迎接高温的挑战，享受夏日的美好。”王明波表示。



“人工肝”技术助肝衰竭患者重获新生

□本报记者 龚鹏

近日，西海岸新区人民医院重症加护病房收治了一名重症肝病患者，并为其成功实施了非生物型人工肝新技术——双重血浆分子吸附系统技术（简称“DPMAS”），患者肝功能得到显著改善。据悉，DPMAS人工肝新技术的顺利开展，为肝衰竭患者的治疗提供了新渠道，也标志着区人民医院重症医学科在血液净化技术上实现了新的跨越。

区人民医院在接诊这名“肝衰竭、脓毒症、感染性休克、肾功能不全、

意识障碍”的多器官功能障碍综合征患者时，其病情已十分危重。经ICU医护团队积极抢救治疗，患者生命体征维持稳定，但若想让他尽快好转，必须帮助改善肝功能。重症医学科主任赵大鹏立即集结科室骨干力量，为患者制定科学的治疗方案。经过缜密讨论，大家一致认为DPMAS可尽快改善患者的肝功能，延长患者生命。

随后，在赵大鹏的带领下，股静脉置管、制定DPMAS抗凝方案、DPMAS管路预冲、检查血滤机各项参数等多项工作同时进行，医护紧密合作，人工肝新技术DPMAS顺利上机。“DPMAS

在快速去除大量胆红素蓄积方面效果显著，这让整个医疗团队及家属看到了患者病情好转的希望。紧接着，我们又予以患者序贯CVVH（持续性血液透析）治疗。”赵大鹏介绍，人工肝支持系统是通过模拟人体肝脏正常生理生化功能而制造出的一种机械装置，用来清除体内的各种毒素分子、补充人体所需的物质、调节改善内环境，暂时替代肝脏部分功能的体外支持系统。

“大量研究表明，DPMAS在减少胆红素、血氨、细胞因子等代谢产物方面效果显著，因此对于早期LF（Liver

Fibrosis，肝纤维化）、肝性脑病等患者首先考虑DPMAS。临床治疗资料证明，DPMAS可作为急性重度胆汁淤积性肝炎、严重脓毒症休克患者的人工肝治疗的首选模式。”赵大鹏说，人工肝支持系统采用中性大孔树脂（HA330-II血液灌流器）和交换树脂（BS330胆红素吸附器）两种吸附剂联合应用，是一种新型人工肝模式，具有高效清除大量胆红素蓄积、有害物质及炎症介质的效果，极大节约了血浆资源。临床试验及数据表明，DPMAS人工肝技术可显著提高LF患者的好转率及生存率。

