

三伏天是一年阳气最盛的时节，人体内的阳气亦随之达到高峰。在这个时段，中医养生之道在于顺应自然规律，与天地之气相应，达到身心和谐、健康长寿的目的。近日，记者采访了潍坊市人民医院健康管理中心医生王晓筱，请其为市民介绍三伏天的养生要点。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 程丽霞

要点1

宜养护阳气,不宜过度贪凉

《素问·四气调神大论》云：“春夏养阳，秋冬养阴。”盛夏之际，大自然阳气旺盛，生机勃勃，为人们提供良好的契机养护体内的阳气之根。在这一时段，人们应顺应自然规律，选择适当的时间接受光照，来增强体内的阳气。但不可在阳光下过度暴晒，以免阳气过度宣散于外，造成体内虚寒。建议在清晨太阳初升或傍晚阳光相对缓和之时接受光照，清晨的阳光有助于唤醒身体的阳气，提振人的精神；而傍晚的阳光则有助于收敛阳气，为晚上的休息做好准备。每次晒太阳的时间建议20分钟至30分钟，以身体感到温暖、微微出汗为宜。同时可以结合一些养生方法，如深呼吸、拍打身体等，以更好地促进阳气的吸收和利用，调节身体的气血运行，增强身体抵抗力。

此外，还要注意调节室内温度，避免室内与室外温差过大。夏季人们通常衣着轻便，如在室内设置温度过低，人体就需要消耗更多的阳气来抵御寒冷，从而导致体内阳气过度消耗。阳气一旦受损，人体的免疫力就会下降，容易出现各种疾病，如感冒、关节疼痛、肠胃不适等。同时，在夏季炎热的天气下，人体多处于宣散状态，空调冷风容易导致人体经络阻滞、气血流通不畅，出现局部或全身的疼痛、麻木等不适症状。

要点2

饮食重祛暑化湿、滋养脾胃 不宜过于辛辣或寒凉

进入伏天后，气候变得湿热，人们不仅要应对外界的高温，还需防范湿邪侵扰。在中医理论中，脾被誉为“后天之本”，主导人体水谷的运化，喜燥而恶湿。在湿热的夏季，人们往往会被湿邪所困，导致脾胃不和，表现为食欲下降、不思饮食、腹部胀满等症状。此时可适当食用能够祛暑化湿、滋养脾胃的食物：莲子，可清热降火、补脾止泻；绿豆，可清热解毒、利尿消暑；鲫鱼，可益气健脾、利水消肿；鸭肉，可滋阴润燥、清热降火；玉米，可健脾开胃、利尿消肿；山药，可补脾益肺、固肾益精；薏苡仁，可利水渗湿、健脾止泻。

需要注意的是，为了养护阳气，

在避暑纳凉的时候也要注意温暖脾胃。夏季体内有寒饮者，可适当食用姜、桂皮、花椒等。但要注意避免食用过多辛辣、燥热的食物，如辣椒、羊肉等，这些食物虽然能促进食欲，但容易引发体内火气上升，特别是对于体质偏热的人来说，更容易导致口干、咽痛、便秘等不适。另外，寒凉、苦泄之物，如冷饮、苦丁茶、苦瓜等虽能清暑气，但不宜过量食用，以免败坏脾胃。

要点3

宜夜卧早起,养心宁志 不宜剧烈运动、情绪过激

三伏天昼长夜短，入睡时间可以适当晚一些，建议在22时至23时之间入睡。天亮得早，阳气升发也早，可以适当早起一会儿，早上5时至6时之间起床为宜，以顺应天地之气，长养精气。起床后可进行晨练，如散步、打太极拳、练八段锦等，以活动筋骨、增强体质。但不宜进行过于剧烈的运动，以免在炎热的天气下消耗过多阳气。

夏季在中医的五脏理论中与心相应，午时是指11时至13时，按照十二经脉巡行，此时心经当令，又是阴阳交汇、阴气初生的时刻。此时外界的阳气逐渐减退，而人体内的阴气则开始逐渐上升。此时小睡片刻，不仅能让虚浮在外的阳气得到收敛，更能在无形中补足体内的阴气，养护心经。不过，午休的时间不能太长，最好控制在半个小时之内。

总的来说，三伏天养生诀窍在于对饮食、起居、运动等方面作出适应性的调整，以达到健脾养心、养护阳气的目的。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

大家都知道三伏贴的作用是冬病夏治，但三伏灸你了解吗？近日，记者针对三伏灸的作用、适用人群等问题，采访了潍坊市中医医院的专家。

为什么三伏天要艾灸？

其实，三伏灸是我国传统医学中特色的伏天保健疗法，与三伏贴有异曲同工之处，可起到多重作用：

艾灸是温通气血、令阴阳相和的良方，具有调动人体抗病能力、改善人体代谢等多重功效。中医认为，肿瘤最早产生常常由于阳虚导致体内病邪积聚，进而引起痰湿、瘀血等，这些是形成肿瘤的内在原因。长期的阳虚状态不仅降低身体的抗病能力，还可能导致肿瘤的发生和发展。同时由于肿瘤进一步发展，消耗机体阳气，导致阳虚进一步加重。

三伏天乃补充阳气的最佳时节，俗话说：“一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏。”根据中医学“天人合一”的整体观理论，此时正是补充人体阳气、冬病夏治的最佳时间。

三伏天艾灸，不但能补充身体阳气，还能祛除陈年痼疾。古人将出汗的毛孔称为玄府、汗空、鬼门。如果毛孔闭塞，气机无法正常通行（升降

浮沉），营养进不去，代谢的垃圾就无法排出。三伏灸可促使身体适当出汗，有效地疏通毛孔，排出伏邪，达到病去身安的效果。

什么时间灸合适？每次灸多久？

三伏灸的最佳体验日期为初伏、中伏、末伏的第一天，建议在9时至15时之间灸，每次灸20分钟至30分钟，根据个人耐受情况可适当延长或缩短灸疗时间。

可灸哪些重点部位？有何注意事项？

人体阳经多循行于背部，而四肢乃诸阳之本，因此可灸背及四肢。从身体经络来看，后背正中的督脉为“阳脉之海”，统领全身之阳经，膀胱经是一条贯穿全身的经脉。两条经络容易发生淤堵、受寒，因此灸背有助于生发督脉、膀胱经的阳气，提高人体气化能力。需要注意的是，艾灸当日禁冷浴及生冷、辛辣、腥膻的食物。灸疗过程中，如出现皮肤红肿、痒痛等不适，应立即停止；灸疗结束后注意保暖，避免受凉；灸疗前后不宜饮酒、过饱或过饥。

哪些人不宜进行三伏灸？

孕妇、月经期女性、高热患者；有严重心肺功能疾病、糖尿病等病史的患者；过敏体质、瘢痕体质等特殊体质者；皮肤有破损或患有皮肤病的患者；处在疾病发作期，如肺炎、发烧、吐血等特殊时期的患者。

三伏天养生 牢记三个要点

关于平衡火罐 你了解多少

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 栾凯迪 王娜

生活中，一些人经常感到疲倦，想要放松身体，而平衡火罐是一种缓解疲劳的好方式。那么，什么是平衡火罐？适合哪些人群？为此，记者采访了潍坊市人民医院的专家。

●什么是平衡火罐？

平衡火罐是在传统火罐单一留罐的基础上，以中医基本理论为根本，以神经传导学说为途径，以自身平衡为核心，运用闪罐、揉罐、走罐、抖罐、留罐等多种手法，作用于人体的一种非药物治疗的疗法，可有效疏通经络，使经脉气血运行通畅，调节和改善机体疲劳，调整机体的阴阳平衡，增强机体自身潜在抗病能力和免疫功能，从而达到防治疾病、养生保健的目的。

●哪些人适用平衡火罐？

平衡火罐适用的群体有：慢性疲劳综合征患者；感冒患者；颈、腰、背酸痛患者；失眠患者；肥胖患者；湿热体质者。

●平衡火罐的禁忌症有哪些？

肿瘤患者、肺部基础病（如慢阻病、肺结核、肺脓肿、支气管扩张）患者、精神失常等不能配合者、高热抽搐及凝血机制障碍者以及身体虚弱者、月经期女性禁用平衡火罐疗法。此外，皮肤溃疡、水肿及大血管处，孕妇腹部、腰骶部禁用平衡火罐。

冬病夏治 试试三伏灸