

夏天淋雨易留病根

中医教您“热补”保健康



图片系AI生成

近日,多地陆续发布台风、暴雨、强对流天气预警,连续暴雨天气下,大家免不了涉水淋雨。很多人认为淋雨不是什么大事,事实上,因此而引发的健康问题并不少见。本期,专家解读淋雨对身体的影响,并告诉大家淋雨后如何补救。

延伸阅读

淋雨6种不适
对症科学缓解

如淋雨后出现咳嗽、腹泻、腰膝酸痛等症状,可采用以下方法针对性调理。

感冒 取适量生姜、葱白切碎,同红茶一起煮沸,煎煮5-10分钟后饮用,可防治风寒感冒。

呕吐 取藿香、佩兰、香薷,具体克数需由医生辨证后开具,煎水代茶饮,可解暑化湿、和中醒脾。

腹泻 取适量绿豆、赤小豆、薏苡仁,加入少许冰糖及适量水,煮至软烂后服用,可清热化湿解毒,防治湿热腹泻。

皮肤病 若出现皮肤症状,可在医生指导下,外涂硼酸氧化锌冰片软膏、激素类或抗真菌药膏。如果发生外伤,要及时消毒包扎,必要时及时就医。

过敏性鼻炎 过敏性鼻炎易感者出门时需注意佩戴口罩,回家后用清水或盐水清洗鼻腔。

头痛 头部感受寒湿的典型症状表现是头部闷疼或颈项僵硬,可用热毛巾敷于后颈部和额头,反复更换,每次15-20分钟。

需要警惕的是,若同时出现高热、剧烈头痛、颈部僵硬等症状,需高度警惕脑膜炎等严重感染,应立即就医。 **任敏**

1 淋雨容易留下病根

专家表示,千万不要把淋雨当小事。尤其是暑热天气,淋雨不仅容易感冒受寒,诱发肺炎、心肌炎,还可能引发关节炎、风湿病等疾病。从中医角度讲,雨水是“湿气”来源之一,会带来很多健康隐患。对于体质较差的人来说,还可能给身体留下病根。

夏季暑湿最盛,尤其是七八月长夏季节,湿邪当令,体内湿气本就处于“鼎盛”阶段。中医认为,相比“六淫”邪气中的其他五邪“风、寒、暑、燥、火”,湿邪最难祛除。体内的湿气本就让身体自顾不暇,如果再平添“外湿”(雨水),相当于雪上加霜。中医五脏中,脾主运化,长夏时脾气最虚,对湿的“代谢能力”变差,淋雨后,还可能出现暑湿困脾,导致恶性循环。

更关键的是,在这种身体环境下,湿邪便容易乘虚而入,哪个脏腑最虚弱,它就侵犯谁,进而诱发疾病。

2 淋雨、涉水后做好3件事

雨水降落过程中会吸附空气中的灰尘、汽车尾气颗粒等污染物,同时,还携带了细菌、真菌等致病菌。淋雨、涉水后,要做好以下3件事:

彻底清洁 及时冲个热水澡,利用热水促进身体血液循环,出点微汗,带走体内湿气。注意仔细清洁头皮和头发,洗完要立即吹干头发,预防感冒。如果蹚了积水,要重点清洗脚部,去除泥沙等污染物,再

用肥皂或沐浴露清洗。

注意保暖 淋雨后身体受寒,要及时换上干爽保暖的衣服,帮助身体迅速恢复正常温度。同时注意,不要进入温度较低的空调房,容易引发感冒、关节疼痛。

衣物消毒 淋过雨的衣服可能附着污染物,回家后应尽快脱下,单独清洗。可用消毒液浸泡杀菌。蹚水湿透的鞋子清洗晒干后再穿。

3 中医推荐淋雨后“热补”

淋雨后,即便没有不适症状,也建议做几件事“热补”。

喝热汤水 淋雨后应多喝温水、热粥或热汤,其中姜汤尤为适宜。生姜具有驱寒、解毒、杀菌功效,根据体重,可将生姜30-50克切成片或丝状,放入锅中煎煮10分钟,加入红糖10克,温服。

姜水泡脚 蹚水后,嫌喝姜汤太辣,可以用姜水泡脚,既能杀菌,还能驱寒。水温以

40℃左右、手背感觉温热不烫为宜,糖尿病患者更需注意水温。泡完脚后,用双手搓搓脚底,尤其是涌泉穴(位于足掌的前1/3处,脚趾弯曲时的凹陷处),直至脚底发热。

拍打经络 拍打部位主要选择下肢前方的部位,稍向左右两侧分别为足阳明胃经和足太阴脾经循行所过,轻轻拍打可刺激经络,起到健运脾胃、运化水湿的作用。 **吴梦瑶**

对阳光过敏? 或是食物惹的祸

日光性皮炎,是夏季常见的皮肤病,常反复发作。这主要是人体对阳光中的紫外线过敏引起的,患者在日晒后几小时或三四天后,皮肤的暴露部分会出现红斑、丘疹、水疱,而且还会感觉到强烈的瘙痒。

而让很多人都没想到的是,夏天经常吃的这些水果蔬菜,竟然就是导致日光性皮炎发病的重要因素之一。

这些蔬菜、水果被称为“光敏性食物”。它们含有“呋喃香豆素”,这是一种天然的光敏剂,人们食用后容易导致皮肤对日光更加敏感,进而导致皮

肤被晒伤。

那么,常见的光感性食物有哪些呢?

常见光感性食物有雪菜、莴苣、茴香、苋菜、芥菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、香菜、油菜、芥菜等。此外,有些水果也属于光感性的,比如无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。

而除了光感性食物的影响,日光性皮炎的发生和个人体质、肤色深浅也有关系,体质弱、肤色浅的人易发生且症状会更重。日光性皮炎还与照射时间长短、范围大小有关,如高原地区更易发病。 **李黛**

夏季刮痧拔罐能预防脑梗吗

夏季高温高湿、低气压的环境会显著提升脑梗的发病风险,有人认为可以通过刮痧、拔罐祛湿的方法通血管预防脑梗,然而,真相并非如此。

刮痧、拔罐可以疏通经络、活血化瘀,缓解颈肩背僵硬、肌肉酸痛等不适症状。但需提醒大家,仅靠刮痧、拔罐并不能防治脑梗。而有心梗、脑梗病史的人更不能用刮痧、拔罐替代正规的治疗。

脑梗主要与高血压、糖尿病、高血脂这些慢性病的控制有关。有效预防脑梗的方法是控制血压、血糖和血脂。日常

按医嘱用药,戒烟限酒、规律作息、科学运动才是正解。

刮痧、拔罐等中医养生项目并不是所有人群都适用,建议大家在专业医生的指导下进行。特别是血压波动大,长期服用华法林、利伐沙班等抗凝药物,还有凝血功能障碍、糖尿病、皮肤破溃、严重皮肤病的患者,以及体质比较虚弱、贫血的人群要慎重刮痧和拔罐。

刮痧、拔罐一般一至两周进行一次即可。过于频繁反而适得其反,轻则出现大片的瘀斑,重则还有可能造成水疱、破皮,甚至引发感染。 **马洪明**