



又是一年小满到 外出小心过敏扰 适时养生如何好 国医大师有妙招

本报记者 何丽娜 蒋升 通讯员 陈岩明 吴煜 祁骥



最爱江南小满天,樱桃烂熟海鱼鲜。

今天是二十四节气中的小满,小满之名,有两层含义,一与气候降水相关,此时南方降水频繁,同时以麦子为首的夏熟作物已开始变得饱满,且满而不盈,处于最佳状态。

作为入夏后的第二个节气,小满时各地气温持续攀升,一年中阳气最盛的日子即将到来,居民日常养生重点应从春季护肝补肾向夏日静心养胃转变,其间还得小心皮肤病、消化道疾病等“隐形杀手”的侵袭,该如何为身体打好坚实地基?浙江中医药潮鸣智库专家、国医大师葛琳仪教授,全国名中医陈意教授等多位专家为您献上实用妙计。

美妆博主游西湖 满脸竟成“大花猫”

户外走了圈回家“满脸通红”,出门赏花胳膊却冒出成片小疙瘩……初夏渐至,美不胜收,但对某些人而言,日子实在太难熬。

到杭州不去西湖逛逛,就像吃面不配蒜,体验感少一半。

这不,颜值在线的自媒体美妆博主小王(化名)就趁着年休来水乡追梦,可昨日刚走进柳浪闻莺,浑身便冒出红疹,还伴有灼热感,越挠越痒,小姑娘因此成了“大花猫”,此时哪还顾得上拍照,急忙捂着脸往医院跑。

浙江省中医院皮肤整形美容科陶茂灿主任中医师接诊后,经仔细检查,发现令小王近乎破相的罪魁祸首是花粉过敏,类似情况近期并不少见,与节气有一定关系。

小满的主要季节性特征为“湿”和“热”,极易引发各种以湿热为主的皮肤病。陶茂灿主任中医师介绍,花粉柳絮纷飞,再加上潮湿气候为细菌滋生提供天然温床,导致很多人在踏青赏景之余,被迫忍受皮肤红肿、瘙痒、眼睛发痒等过敏之苦。

小王就属于典型的颜面再发性皮炎,该病在中青年女性身上出现频率很高,大多认为与过敏和皮肤屏障功能受损有关,接触过敏物是常见原因。

有人一闻玫瑰花就“窒息”,有人但凡站在桑树下就打喷嚏,花粉过敏是由致敏源花粉导致的一种变态反应性疾病,“元凶”是花粉中某些蛋白质成分,但患者的具体症状表现可能相差十万八千里。

虽说该病在全身都可发作,由于皮肤是人体最大的器官,长期裸露在外的颜面部难免被“集火”,因此建议过敏体质人群应避免花粉浓度高峰期出行。

“上午10点至下午4点空气中花粉等粉尘浓度最大,此时最好在室内。”陶茂灿主任中医师提醒,可选择在清晨、傍晚或阵雨后做好防护再外出活动。

花粉的传播方式可分为风媒和虫媒,呼吁大伙在花粉季节外出回家后,应立即洗手洗脸并更换衣物。



无论吃啥都食欲不振 这些食物是当季首选

春天即使吃饱了,无论看见啥都想再来两口,可一过立夏,几乎整天没进食倒也不觉得饿。

全国名中医、浙江省名中医研究院副院长陈意教授最近就遇到了好几个因突然胃口不佳而慌张来求助的中年人。

“这事不用过度担心。”陈意教授耐心安慰,这是因湿热淤积在体内,肠胃缺乏运化动力所引起的。换句话说,若想让胃这个吸收营养的“加油站”活力满满,科学调养胃气,才能事半功倍。

“人体在摄取辛、甘、苦、酸、咸五种味时,应处于理论上的平衡状态,而随着现代人的饮食习惯发生改变,咸甜之品渐渐成为网红,直接或间接诱发多种疾病,如高血压、糖尿病等。”

陈意教授提醒,入夏后,要限制辛辣、油腻等“助火”食物的摄入,这会造成身体内外皆热,使口舌生疮、大便干结接踵而至。

史书《周礼》有云,夏天多苦味。中医认为,苦能泻热而坚阴,苦味属阴,对由内热过盛引发的烦躁不安有泄热宁神之效。此外,“吃苦”可清心健脑,苦味食物中有一定的咖啡因,可使人在夏日热烦的状态中得到放松。

除利尿祛湿的红豆、薏米外,黄瓜、冬瓜、莴苣、苦菜等也是小满时节较为应景的果蔬。

当然,养心是夏日养生的主旋律。

夏季人们普遍起得早,晚上相对睡得晚,睡眠不足,疾病则乘虚而入:胸闷头痛、坐卧不安。暑易入心,应增静减怒以养心神。陈教授建议在条件允许的情况下,中午可适当小憩,午休时间控制在15~30分钟。“在补足睡眠之余,还能够改善冠脉血供,增强体力,消除疲劳,可降低冠心病、心绞痛及心肌梗死的发病率。”

如何科学养生 国医大师这么说

《黄帝内经》对养生有非常精辟的总结:法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳——这是中医养生的精髓与核心思想。

在此基础上,从医六十多年的国医大师葛琳仪教授特意在采访中向钱江晚报记者分享她所摸索出更贴近生活的养生秘诀:心情舒畅,生活充实,作息规律,保持体重,坚持锻炼,适度进补。

92岁的葛琳仪教授常年早上6点起床,晚10点半左右休息,从不熬夜,乐于尝试新事物,这有助于保持思维活跃,不与外界脱轨。

不管年纪多大,只要身体吃得消,人就得有事儿干,针对无形“内耗”,心理疏导可比吃药管用。人若是能一直做自己喜欢做的事情,对身心健康都是有益的。葛琳仪教授说,“就像我的一位全国名中医老同事:一天不看病,若有所失;三天不看病,若有所病。”如今,葛琳仪教授仍坚持每周出4个半天门诊,平均接待患者120余人次,“既把病人治好,心里也开心,就能减少不必要的烦恼。”

每天锻炼半小时,幸福生活一辈子,年龄并不能成为拒绝运动的借口,不同人群有自己合适的运动方式,尤其是上年纪的人,不提倡过量运动。

每天起床后到上班前的2小时,是葛琳仪教授的运动时间,她喜欢做家务或在楼下走走,80岁前,她最爱骑自行车通勤,“这些简单活动既不费劲,又能锻炼身体。”她说。

大家都知道“病从口入”的危害,可为啥常有人“翻船”,不外乎两个极端。葛琳仪教授提到,有些人自认为吃的食物干净卫生,嘴管不住,导致热量超标成为负担;部分爱美人士把“不吃”做到极致,拒绝富含碳水化合物的主食,导致身形瘦削,营养不良,也是不可取。保持三餐规律,每顿饭只吃七八分饱,不喝酒、不抽烟,少吃刺激性食物,是葛琳仪教授体重长年维持在合理区间的秘诀。

福利预告:

没有酸梅汤的夏天是不完整的。

2023年夏天,潮新闻·钱江晚报曾深度报道浙江省中医院全网火爆卖到断货的酸梅汤故事。

据悉,深受热捧的乌梅汤2.0版乌梅荷叶饮将在近期全新上线,有解暑化湿、降脂减肥的作用,非常适合杭州的夏季特点,尤其适合高脂血症和肥胖人群饮用,有需求人群请关注潮健康福利馆。