

夏天温度高,极易导致中暑、脱水,还会增加中风、心梗的风险,所以很多人觉得,夏天最重要的事是防暑,且只要做好防暑就可以了。其实这是个错误的说法,因为在夏季,防寒和防暑一样重要。如果不注意防寒,寒邪就会很容易地侵袭人体,造成伤害。那么,夏季到底要如何防寒?本期,让我们来一探究竟。

夏日只需防暑? 防寒同样重要!

夏季防寒要做好这五点,避免寒邪入侵身体

炎炎夏日 防寒同样重要

明代医家张景岳说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性就好比太阳。人体的阳气随着四季气温的变化而变化。冬天气温低，万物凋敝，阳气活动迟缓，内收封藏。此时，天气虽冷，但人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉，阳气反而不易为寒邪所伤。夏天天气渐热，体内的阳气逐渐生发到体表，特别是夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。

中医讲“形寒饮冷则伤肺”，很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧，大多是由于进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。不仅如此，寒邪还可能累积在身体中，由表入里，慢慢侵犯到经络、关节，导致风湿病、关节炎等，也可能让慢性咳嗽到冬天更加严重。因此，千万不要小看夏天的寒邪，此时防寒甚至比防暑还重要。

寒邪入侵有哪些症状?

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头疼，轻则出现手足麻木、关节疼痛，重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。当人体阳气不足的时候，寒邪也会趁虚而入，常见的表现就是以下这三种痛：

冷痛：“痛者寒气多”，“不通则痛”，疼痛有冷感而喜暖，常见于腰脊、腕腋及四肢关节等处。

隐痛：“不荣则痛”是指因各种原因导致的气、

血、阴、阳虚损，使脏腑、经脉失于温煦、滋润、濡养而发生的疼痛。其中，头部隐痛，为阴血亏损；胸部隐痛，为心气虚弱；肋部隐痛，为肝阴不足；胃脘部隐痛，为胃阴不足，或脾胃阳虚；隐痛见于牙齿，为虚火上扰，或气血亏虚。

重痛湿重：指疼痛并有沉重之感。常见于头部、四肢、腰部以及全身，多因湿邪困阻气机所致。

防寒要注意做好这些事

夏季寒邪主要来自两方面：一是受凉，二是饮食。所以要防寒，与受凉及寒凉的饮食有关的事，都要谨慎。

1、凉水不可冲脚

一些人喜欢在夏天用凉水冲脚，这种做法是不可取的。脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后，会引起正常运转的血管舒张功能失调，从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。

2、冰物不可多食

凡 10℃ 以下的都算冰冷食物，更不用提冰啤酒、冰棍了。这些食物吃多了，轻者腹泻、腹痛，重者能导致急性心肌梗死；快者冬天会咳嗽、怕冷，慢者给疾病埋下隐患。

3、寒气不可多吹

夏季使用空调最佳温度为 25~27℃，室内外温差不要超过 5℃；每隔 2 小时要通风换气；有些病人不宜长期待在空调房内，否则易患“空调病”。

4、强风不可多吹

身体出汗较多时，不宜马上直接对着风扇吹；睡觉时应避免将风扇直接吹头部，最好设置风扇摇摆并将风速调到低档。

5、睡觉不可贪凉

夏季睡觉时要护好两个部位：咽喉和后心，这是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

驱寒养阳气 寒邪不入侵

对于本身没有阳虚、不存寒邪的朋友来说，只要把上面那些事做到，防寒就算成功了。但对于本身就有阳虚、存寒邪的人来说还不够，我们还需要人为的补足阳气。那么要怎么做？有两个方法，一个是天赐之物的阳光，另一个是地长之物生姜。

阳光： 天赐的养阳良药

晒太阳在中医里被称为“天灸”。大家都知道艾灸是大补阳气的方法，但做艾灸需要辩证。而“天灸”就不存在这样的问题，它属于中医里的“温补之法”。夏天晒太阳最好是在上午 8:00 左右或者下午 17:00 左右，阳光充足而光线温和的时候，这样既能达到目的，也不会晒出问题。注意晒太阳的时候身边带个水杯，及时补充水分。

生姜： 驱寒邪，养阳气

在冬天，受凉的时候，很多人会喝点姜汤，看重的就是生姜祛风散寒、温阳暖身的作用。在夏季这个适合补阳的季节里，生姜就更适用了。可以每天清晨喝点姜枣茶，用 1-2 片生姜加 1-2 颗红枣泡水喝，有出汗解表、温阳助阳、增进食欲、解毒杀菌、祛风散寒的功效。



撰文/整理 刘浩华

夏日消暑 不用靠“低温”

夏天最让我们感受最直接的还是暑热、暑湿。如果不靠低温来消暑，那靠什么呢？当然是食物啦！推荐几款夏日消暑食谱，一起来学着做吧！

荷叶冬瓜汤

做法：将新鲜的荷叶撕碎，冬瓜去皮和籽，切成片后和荷叶一起煮，煮好后将荷叶去掉，加少许盐即可。

作用：新鲜的荷叶是清热解暑的“良药”，而冬瓜也是消暑第一菜，有清热利水的作用，一起熬汤喝很好。



苦瓜菊花粥

做法：先将大米和菊花煮开，然后再放入苦瓜块，加少量冰糖慢慢熬煮至烂稠。

作用：苦瓜和菊花都有清热的作用，加入少量冰糖，能遮盖苦瓜的苦味，自然晾凉喝，是道不错的消暑粥品。



薄荷豆浆饮

做法：将冰镇的西瓜打成汁后兑到豆浆中，再放一两片薄荷叶，清凉爽口的薄荷豆浆饮就做好了。

作用：常温的豆浆和冰镇西瓜相结合，喝起来不是特别凉，但解暑效果不错。

