

夏至谨防“热中风”

□ 王彤

夏至(6月21日)又称夏节、夏至节。夏至日是我国最早的日子,这天,古人用歌舞来庆祝,通过祭神来祈求消灾免祸。在农事方面,《礼记》曰:“夏至到,鹿角解,蝉始鸣,半夏生,木槿荣。”这个时候开始剥鹿角,蝉也开始鸣叫,半夏、木槿也正繁花盛开。

从中医理论讲,夏至也是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气,着眼于一个“长”字。精神养生方面,切忌懈怠厌倦,恼怒忧郁,平时多注意“暑易伤气”。饮食方面,讲究吃“补食”,原因是夏至后有三伏天,它是一年中中最炎热的时期,人容易食欲不振,所以要学会偷闲消暑,注意饮食补养。

气温高警惕“热中风”

夏至为一年中阳极阶段及气升之极的时期。这个时期,酷热多雨,空气湿度大,如果不能顺应气候变化,体内阴阳失调,很容易导致疾病发生。“热中风”就是其中一种。中风不仅会发生在气温低的冬季,夏季也是中风的高发季节。因此,这一节气我们(尤其是患有高血压、冠心病、高血脂症的“三高”老人)一定要警惕夏季的“热中风”。

老年人体内水分相对较少,如果夏季出汗过多,更易损耗阴津,致心火炽盛,肾阴不足。《景岳全书·非风》中指出:“多以素不能慎,或七情内伤,或酒色过度,先伤五脏之真阴。”而空调、电风扇以及生冷食物又会损伤人体的阳气,这些都会增加发生中风的机会。总之,中风病症无论病因如何,都是气血相搏,血气留滞于脑,经气瘀滞,导致气血运行受阻,肌肤筋脉失于濡养,阴阳互不维系所致。

老年人一定要注意,如出现头昏、头痛、半身麻木酸软、肢体无力、视物模糊、频繁打哈欠等都是中风前的症状,俗称小中风。此时应该立即就医,以免造成更大的危害。

夏天补水是预防热中风的关键。老年人生理反应迟钝,应该“不渴也喝水”,采取少量频饮的方法,多喝白开水,多喝汤。如做法简单又清热解暑的冬瓜荷叶汤:以冬瓜500克,鲜荷叶一张,煮汤,可清热解暑、利尿除湿、生津止渴。

另外,也可以喝点绿豆汤,多吃一些容易消化的食物,像新鲜蔬菜、水果、鱼和豆类食物,醋、山楂也能降血脂、软化血管,对老人夏季养生非常有帮助。

夏季防中风也可采用穴位疗法,手厥阴心包经上的中冲穴有苏厥开窍、清心泄热的功效,为常用穴之一。如果搭配内关穴、水沟穴,还能治小儿惊风、中暑、中风昏迷等。方法:以左手手指甲掐按右手上的中冲穴,约1分钟即可,再换右手按摩左手冲穴1分钟。可轮换进行。按摩中冲穴可疏通经络、调和阴阳。

对于中风、虚脱等突发性疾病导致人突然昏厥时,也不要惊慌,可掐住患者手掌虎口处的合谷穴,持续2~3分钟,昏厥能很快消失。头顶部的百会穴及足底心前1/3处的涌泉穴,也可令患者尽快苏醒。

为了保险起见,老年人的“保驾”药物也是不能少的。要定期去医院检查血压,化验血脂、血糖、血黏度。需要靠降压药和降脂药来改变血液内环境的,一定要严格按照医生的指导用药,以免发生意外。

夏日提倡“子午觉”



第7版: 养生保健

上一版 < > 下一版



版面导航

第1版
今日要闻

第2版
综合新闻

第3版
视点

标题导航

- 夏至谨防“热中风”
- 女人养血更美丽
- 冠心病有先兆 可早期预防
- 芋头好吃花味美
- 夏日不宜长时间戴变色镜
- 健康小常识
- 健康小常识

国内统一刊号: CN11-0153 邮发代号: 1-140(国内) D-1138(国外)
地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编: 100192 电话: 64854537
传真: 64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线: 64855366
Copyright 本网站内容版权所有, 未经许可禁止转载, All Rights Resened

第1版: 今日要闻



第2版: 综合新闻



第3版: 视点



第4版: 学术与临床



第5版: 农村与社区



第6版: 健康关注



第7版: 养生保健



第8版: 中医文化



[夏至谨防“热中风”](#)

[女人养血更美丽](#)

[冠心病有先兆 可早期预防](#)

[芋头好吃花味美](#)

[夏日不宜长时间戴变色镜](#)

[健康小常识](#)

[健康小常识](#)