

# 遭遇苦夏 可能不只是胃的毛病

随着天气逐渐变热以及近期气温的波动,不少人都出现了一些脾胃上的小毛病,没胃口吃不下饭、胃胀胃痛、吃了不消化等健康问题困扰着大家。其中以“苦夏”最为常见,也就是身体受到气温升高的影响,食欲明显下降,吃什么都不香。

对于生活在北半球的我们来说,现在已经进入气温高、湿度大、阵雨多的时节了,因此我们必须得注意防暑、防湿了。那么盛夏时节该如何养护脾胃?在饮食、作息等方面应注意哪些问题?脾胃不适又与什么因素相关呢?



## 脾胃不适 许是肝郁惹的祸

古代民间一到夏季,人们就开始食用凉茶、酸梅汤、清补凉之类的食物降暑,以缓解湿热天气对身体带来的不适。苦夏算不上生病,通过清淡饮食、多吃当季的新鲜蔬果就能缓解症状,也可以适当服用一些健脾胃、助消化的药食。但如果你长期胃不舒服,或症状总是反复,那就得多注意一下是否是其他原因引起的病症了。

我们常听到的肝郁,也就是肝气郁结,正是导致脾胃不适的“元凶”之一。在中医五行来看,肝属木,脾属土,而木克土,肝气郁结或是肝气疏泄太过都会影响脾胃功能,从而导致没胃口、消化不良、胃胀胃痛等症状的发生。

那肝郁是什么引起的呢?一方面,没有做好“春捂”,春天是肝气升发的季节,如果受了寒,肝气没能顺利升发就会造成肝郁;另一方面,现在人们生活节奏快,尤其是上班族工作压力大,紧张、焦虑、低落的情绪问题都可能会引起肝郁,再加上紊乱的作息、口味偏重的不

良饮食习惯,许多年轻人不只肝郁,还有肝火旺的毛病。

为此,春天欠下的“健康债”,就需要在夏天通过舒肝来解决。最早记载于宋代《太平惠民和剂局方》中的名方“逍遥丸”不仅能治疗肝郁,还能健脾祛湿,缓解夏季因肝郁引起的脾胃不适,而我们常听说的加味道遥丸,是在逍遥丸组方中多加了牡丹皮和栀子两味药,它们的作用正是清肝热。

中医开药方讲究“君臣佐使”。在逍遥丸的组方中,柴胡疏肝解郁,当归、白芍养肝血,这三味为“君药”;清三焦之热的栀子和凉血散瘀的牡丹皮则是“臣药”;作为“佐药”的白术、茯苓、甘草是常用于健脾祛湿;“使药”薄荷药性辛凉升散,能够助柴胡一臂之力疏肝,同时带领所有中药入肝经。

逍遥丸常被人们误会成妇科药方,那是因为女性比男性更容易出现肝郁的毛病,尤其正处于更年期的女性,内分泌失调就会引起肝郁,而实际上符合适应症的男性也可以服用。

## 炎炎夏日 小心上火影响胃

在天气炎热的酷暑,一不小心就容易上火,出现头晕头痛、牙龈肿痛、口腔溃疡、结膜炎、皮肤刺痒爆痘、便秘等一系列的症状,而对于脾胃功能较弱的人来说,上火往往会体现在脾胃不适上,也就是我们常听到的“胃火大”。

对气温变化比较敏感的人会经历“苦夏”,而胃口没受影响的人常常误认为自己依旧可以大吃大喝,这是错误的想法,夏季养生本该遵循清淡饮食

的原则,现在重口味饮食的人不在少数,喜欢尝鲜的人也很多,在夏天吃得重了、吃得多了都容易引起上火。胃口好但容易便秘正是胃火大的一个表现。

那胃火大该怎么办?应尽快调整饮食习惯,少吃重口味食物,每顿饭只吃七八成饱并保持适量运动,若症状明显则建议遵医嘱服用一些清热泻火的中药。

## 防暑养阳 到底应该怎么吃

不少人都有个误区,认为夏季天气热,吃冷饮能降温,实则不然,天热吃冷饮其实是反季节的,不光会伤脾胃,还会在最该养阳的时节里伤阳气。尤其是脾阳虚和有胃寒的人,夏季四肢和肚脐上方依旧冰凉,平常容易呕吐、腹泻、不消化,更需注意不要吃冷食,同时可遵医嘱服用一些温阳祛寒、补气健脾的中药。

为什么夏季吃冷饮会伤阳气?《伤寒论》中提到“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲着复衣”。农历五月正是当下,天气炎热,血液“活跃”于体表皮肤,脾胃等脏腑内的供血不足,

吃多了冷饮就要靠阳气去暖,这样非常伤身体。反之在秋冬季,天气逐渐变冷时,适当吃一些冻梨、冻柿子等冷食,有助于人体随自然界一起“闭藏”。

那么到底吃什么才能防暑降温呢?从古至今,人们都爱在夏日饮用的酸梅汤就能很好地防暑,酸味饮食有收敛的作用,能够减轻因阳气发散太过而引起的疲惫感;热茶也能帮助人体降温,养护脾胃的同时通过促进出汗来带走热量;俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,生姜性温味辛,在夏天吃能辅助阳气的升发,缓解“胃中虚冷”所带来的不适感。

据《北京晚报》

## 擅自停药有风险：夏季血压降低不等于高血压被“治愈”

新华社北京7月3日电(记者 林苗苗)夏季天气炎热,很多高血压患者都会发现自己的血压降低,甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”,可以停药?专家提示,擅自停药降压药存在风险隐患。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师汪宇鹏介绍,夏季气温较高,人体的血管扩张,外周血管阻力下降,

从而导致血压下降。此外,高温环境下人体出汗较多,容易导致血容量减少,心输出量下降,也会造成血压下降。

“不过,即使患者的血压在夏季看起来正常了,也并不等于高血压被‘治愈’,不应擅自停药。”汪宇鹏说,测量血压的时间通常是在白天,而夏季的夜晚很多人都有睡眠质量下降的情

况,从而影响神经内分泌系统的调节,使夜间血压升高,导致夏季昼夜血压变化大,发生心肌缺血、脑卒中的风险增加。

“目前我国患者的高血压控制率总体较低,患者依从性不佳、自行停药是重要原因之一。”北京大学第三医院心血管内科主管护师徐东晓提示,高血压本身不可怕,可怕的是由于血压

未得到及时有效控制,可能造成心脏、脑、肾脏、眼底等多项靶器官受损,甚至危及生命。

专家提示,判断血压情况,不能仅凭白天的测量结果就判定血压正常,要通过24小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药,应在医生的指导下规范用药,酌情减量。