

# 厌食、疲惫、心烦意乱,你“苦夏”了吗?

## 市中医院中医师郑萍红为你支招避苦夏

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

炎夏真是恼人,闷得让人心烦气躁、睡不好,连食欲都大大减退,艳阳下没走几步路就开始挥汗如雨,疲乏无力,甚至头晕、胸闷。

舟山市中医院治未病科主任中医师郑萍红表示,这种现象中医讲是“暑伤气”,民间则说是“苦夏”。那么究竟什么是苦夏?又该如何避免苦夏?



市民在市中医院治未病中心通过「火龙灸」调理身体

### 苦夏不是病,关键在调理

苦夏俗称“疰夏”,是一种具有季节性的生理状态,指进入夏季后,由于气温升高,出现胃口下降、不思饮食,进食量较其他季节明显减少并伴有低热(体温在37℃~37.4℃之间波动),身体乏力、疲倦、精神不振,工作学习效率降低和体重减轻的现象。

郑萍红表示,苦夏其实并不是病,主要源于天气的暑热和体质的虚弱,即因素体虚弱、复感受暑热之气而引起。“夏季,天暑下迫,地湿上蒸,体内湿热过重,脾胃、心肺一时无法适应、调整。另外,夏季气候炎热,人们大量出汗,汗液带走了很多水分及盐分,使身体的电解质失去平衡,胃液的分泌也随之减少,影响食欲和消化。”

郑萍红介绍,按照中医理论,苦夏主要分为三种类型:湿热困脾证,表现为身热、口干欲饮、口中黏腻、大便黏滞不爽、舌苔黄,可采取清热祛暑化湿的方法;脾气虚证,这类人群容易疲倦、四肢无力、气短、不思饮食,平时饮食要清淡,少吃含糖量高的食物,以免伤脾;气阴两虚证,这类人除了有气虚表现,还会出现阴虚内热症状,如手脚心发热、潮热、盗汗、口干、舌质红。

“感觉自己乏力倦怠、眩晕心烦、恶心胸闷、四肢无力、精神萎靡、失眠多梦、多汗纳呆或有低热等症状,不知道该如何调节的市民,可以到治未病中心辨证就医,拔拔火罐、刮刮痧,还可以喝点中药调理一下,让脾胃运化更加好一点。”郑萍红说。

### 安神戒躁,避免“情绪中暑”

据统计,在正常人群中,约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”,尤其是气温超过35℃、日照时间超过12小时、湿度高于80%时,“情绪中暑”的比例会急剧上升。

郑萍红表示,情绪“中暑”主要表现为心情烦躁、易动肝火、好发脾气、思维紊乱、行为异常、对事物缺少兴趣。不少人常因微不足道的小事与他

人闹意见。因而防止苦夏,情绪调节也非常重要。俗话说“心静自然凉”,在炎热的天气里一定要学会“静心、安神、戒躁、息怒”。“遇到不顺心的事,要学会情绪转移,进行‘冷处理’。多看点令人开心的书,既可以给生活带来欢乐,又能消除苦闷,使紧张的神经在幽默的情境中松弛,起到自我宽慰的作用,快乐地度过炎夏。”

### 防苦夏先要学会吃点“苦”

如何避免苦夏?郑萍红支了几招:

**吃点“苦”。**苦味食材祛火燥湿,既有利于恢复脾胃功能,还具有消暑退热、促进血液循环、舒张血管等作用。食用一些苦味食品,既能祛暑生津,还能补充丰富的维生素和微量元素。

**清淡饮食。**摄入太多高脂肪或油腻的食物,会抑制胃酸分泌,使得肠蠕动减缓,人体自然就会感到腹胀,从而不思饮食。夏天饮食要清淡些,注意搭配,摄取优质蛋白质、维生素、矿物质等多种营养,尽量别给正处在虚弱状态的脾胃加重负担。

**补充钾。**医学研究表明,苦夏的发生和缺钾有关。夏季气候炎热,出汗多,容易丢失部分钾元素,加上吸收不足,从而影响到情绪和身体机能,引起

苦夏现象的发生。建议每天吃一把富含钾的豆,比如大豆、毛豆、绿豆和红豆等淀粉豆类。豆类还富含膳食纤维和B族维生素,可有效补充从汗液里流失的营养物质。

**睡好午觉。**保证睡眠的质量,对解除苦夏症状是十分重要的。夏季昼长夜短,又高温闷热,或多或少会影响人的睡眠,中午小憩一会儿不但可以提高下午的工作和学习效率,还可以调节内分泌及激素平衡。午睡30分钟左右就能很好地恢复“精气神”。值得注意的是,尽量避免坐着或者伏案而睡,同时不要着凉。

郑萍红也提醒,苦夏症状严重者可以在医生指导下服用维生素C和维生素B,以利于调整植物神经功能,消除苦夏症状。

### 酷夏“清”食菜谱推荐

郑萍红介绍,夏季饮食应以清淡为主,能清热解暑、生津补液,防止中暑。夏季只要掌握清热利湿、消暑解毒、养气滋阴的调理原则,就可以达到夏日养生的效果,来预防苦夏。“木耳、番茄、黄瓜、藕、豆腐、米仁、冬瓜、绿豆、胡萝卜、茄子、鸭子、鲫鱼、鹌鹑等都很适宜在夏季食用。”

这几份菜谱健脾利湿,淡补、清补,宜夏季食用:

**党参茯苓白术鲫鱼汤:**鲫鱼一条,约250克,党参、茯苓、白术各10克,甘草3克。党参、茯苓、白术、甘草煎煮取备用,鲫鱼去鳞去内脏,加油焗一下,两面翻一下,加入料酒、葱姜,放入适量水煮沸后与中药同煮,加入调味品,还可适当加入胡椒粉调味。具有健脾益气,燥湿养胃的功效。

**枸杞茄子黑鱼丁:**茄子250克,黑鱼500克,枸杞子15至20克。茄子加油焗炒一下,黑鱼去骨切成小粒状,加入料酒、盐、味精、芡粉拌匀,拿油焗炒备用,茄子快熟时与鱼丁混合炒匀,枸杞子先用温水浸泡,起锅前5分钟放入。具有健脾开胃、助运利湿、补肝益肾、明目养肝的功效。

**芦根绿豆粥:**新鲜芦根100克,绿豆50克,粳米100克。芦根切短,加水煎煮半小时后取出渣,再加入绿豆、粳米同煮,直至绿豆煮烂为止。可在粥中加适量盐,喜欢吃甜的加点糖也可以。此粥的功用清热养胃、消暑解渴。

**麦冬黄瓜开洋凉拌菜:**麦冬10克,开洋或虾皮(含钙、锌)30克,黄瓜250克。麦冬事先用温水泡一下,适量水烧开后放入麦冬,将其涨开,水留着;黄瓜切片或段或条,三样放一起,加少量的水,放入香油、醋、糖或少许辣椒酱等,拌匀,做成凉拌菜。

郑萍红提醒,已经发生“苦夏”,就要因人而异选择食物,体质偏实的人选清暑泻热的食物,年老体弱的人则应选益气养阴的食物。