



别让你的身体继续过夏天

收住这几招,换季不慌张

本报记者 晏飞 实习生 李乐凡

情志与睡眠类问题不容忽视

立秋已至,但暑气一时难消。

今年的立秋尤为特殊:立秋在中伏,民间称之为“晚立秋”“秋包伏”。老话说“秋包伏,热得哭”。盛夏的暑湿尚未消退,初秋的温燥已然萌生,形成了暑湿兼燥的复杂气候。与此同时,昼夜温差悄然拉大,白天仍可能飙至三十五六摄氏度,入夜却有凉风穿堂,毛孔反复开合之间,体表卫气容易受损。

经过整个夏天的耗散,人体气阴多有亏虚;脾胃因长期贪食生冷,内藏伏湿与寒气。这一过渡阶段,正气偏弱,抵御病邪的能力明显下降。不少人依旧沿用夏季的饮食习惯,冰饮不离手、空调通宵开、烧烤麻辣烫照吃不误,内外因素交织叠加,湿、燥、寒三邪趁虚而入,温燥咳嗽、肠胃泄泻、皮肤过敏、周身困乏、失眠心烦等多种病症便纷至沓来。

立秋前后的健康隐患究竟藏在哪些地方?记者走进徐州市中医院,邀请呼吸科李英姿、麻醉科(睡眠门诊)冯秀梅两位专家,为读者逐一拆解。

呼吸系统类疾病最常见

“一到换季,呼吸科的门诊量就会明显攀升。”徐州市中医院呼吸科主任、主任中医师李英姿介绍,立秋前后,气温忽冷忽热,呼吸道不断遭受刺激,抵抗力下降,慢性呼吸系统疾病患者最容易旧病复发或加重。

李英姿解释,初秋的主气是“燥”,燥邪最易伤肺。肺为娇脏,喜润恶燥,开窍于鼻,外合皮毛。当空气中湿度下降,口鼻首先受害:咽干口渴、鼻燥唇裂、干咳少痰,都是燥邪犯肺的典型表现。而此时暑热未消,“温燥”与“余热”交杂,患者往往既有干咳、咽干等燥象,又伴有微热、汗出、心烦等暑热余威,比单纯的寒咳更难调治。

88岁的许大爷患支气管哮喘多年,已发展为肺气肿,属于肺肾气虚型体质,手脚冰凉、腿脚乏力、脚踝水肿、食欲不振。每到入秋,气温一降便急性发作,夜里气喘,无法平卧。67岁的韩大妈,患咳嗽变异性哮喘多年,一到换季就频繁就诊,夜间干咳不止,严重影响生活。

“慢性呼吸系统疾病易复发、难根治,处理起来比较棘手,但并非没有办法。”李英姿强调,中医讲究辨证施治,不同类型的咳喘,用药方向截然不同。比如许大爷属于肺肾气虚,需补肾纳气平喘;韩大妈属于肺脾气虚,则需健脾益气、温补脾胃。“千人一方是大忌。跟着AI乱吃药更是大忌。”

专家支招

李英姿建议,立秋预防呼吸道疾病,关键在于“润肺防燥、扶正固表”。要注意“早卧早起,与鸡俱兴”。应顺应阳气收敛之势,晚间

尽早入睡。早晚温差大时,备一件薄外套,重点护住颈后大椎穴,避免风寒直袭肺经。

有慢性呼吸道疾病史的患者,不要等发作了才去看病。立秋前后正是提前调理的黄金窗口,通过中医药干预、穴位贴敷等手段扶助正气,可以显著减少秋冬发作的频率和减轻严重程度。

立秋对健康的影响,不止于身体的“硬件”,还牵涉情绪与睡眠的“软件”。

“很多人不知道,秋季是睡眠障碍和情绪波动的高发期。”徐州市中医院麻醉科主任、主任医师冯秀梅告诉记者。她在临床中遇到大量因失眠、焦虑、心烦就诊的患者,其中不少人此前从未有过睡眠问题,入秋后却突然“睡不着、睡不深、醒了再也睡不着。”

冯秀梅解释,中医五行理论中,秋季对应肺脏,肺在志为“悲忧”。秋气肃杀,万物渐趋凋零,自然界阳气收敛,人体的气机也随之向内收敛。如果这个“收”的过程不顺畅,或因暑热余威扰动心神,或因生活压力导致肝气郁结,就容易出现入睡困难、多梦易醒、凌晨早醒等表现,伴随白天疲倦、注意力涣散、情绪低落或莫名烦躁。

《黄帝内经》上说:“秋三月……使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平。”这正是提醒人们,秋季要特别

注意收摄心神,安定情志。

现代医学研究也佐证了这一观点。秋季日照时间缩短,影响褪黑素与血清素的分泌节律,容易引发情绪低落和睡眠障碍。冯秀梅指出,顽固性失眠(持续3个月以上、每周不少于3天、伴有白天疲倦)在季节交替时尤其容易加重,“这不是矫情,是身体在换季时的真实反映。”

徐州市中医院舒适睡眠门诊中,一位中年女性患者的经历颇具代表性。这位患者夏季尚能维持正常睡眠,入秋前一周开始辗转难眠,凌晨三四点便醒,白天心慌心悸、焦虑不安,情绪跌入低谷。冯秀梅诊断其为“心脾两虚兼肝气郁结”,夏季思虑过度暗耗心血,入秋后肺金收敛之力与肝木疏泄失调形成冲突,心神失养,故而失眠心烦。通过中西医结合的综合调理,中药汤剂养心安神、针灸疏通经络、穴位按压辅助入睡,患者的睡眠在两周后明显改善。



AI制图

专家支招

冯秀梅推荐了一个简单易行的自我保健方法:按揉“安眠穴”。该穴位位于耳垂后方,乳突后下方的凹陷处。睡前以双手拇指指腹对准穴位,稍用力点揉3至5分钟,以微感酸胀为度。

在情志调摄方面,她建议“多

动少独”,增加户外活动和社交,不要把自己关在房间里。“如果失眠和情绪低落持续超过两周,且严重影响日常生活,一定要及时就医。”冯秀梅强调,“良好的睡眠应该是健康生活的标配,而不是紧张生活的奢侈品。”

记者手记

立秋,是大自然发出的一个信号:该“收”了。收摄阳气、收敛肺气、收束情志。三位专家不约而同地指向同一个核心:顺应天时,调和身心。《黄帝内经》所言,“从之则治,逆之则乱”。与其等身体出了问题再四处求医,不如

从现在开始,少吃一口冰、早睡半小时、多走一段路、给情绪一个安放的出口。

立秋已至,愿每一位读者都能平稳度过这场“换季大考”,在渐凉的秋风中,收获一份从容与安宁。

