

三伏天 选择适合的养生方法 “冬病夏治”绝非人人适用



今年三伏天从7月15日持续至8月23日,共计40天超长伏期。进入三伏,民间各类养生说法层出不穷,真假难辨、适用性各异。作为“冬病夏治”的黄金时段,三伏养生讲究顺势而为、辨证调理,盲目跟风反而伤身。

很多人误以为“冬病”是冬天专属疾病,其实不然。中医所说的冬病,指遇寒易发、冬季加重的慢性问题,常见的有慢性咳嗽、过敏性鼻炎、风湿关节痛、脾胃虚寒腹泻、体虚反复感冒、女性宫寒痛经等。

三伏天是全年阳气鼎盛 的时期,此时人体毛孔舒张、经络通畅、气血循环旺

盛,是驱散体内陈年寒湿、补充阳气、扶正祛邪的最佳窗口期。但“冬病夏治”绝非人人通用,切忌一概而论。

误区一:三伏必吃姜、喝羊汤,以热制热养生

以热驱寒的思路本身符合中医逻辑,但仅适合特定地域和虚寒体质人群,

并非全国通用,不同地区养生重点差异极大。

北方地区:温阳散寒为主。北方冬季严寒漫长,三伏天昼夜温差大,当地人多为外热内寒的虚寒体质。养生核心是温阳散寒、健脾补肺,推荐山药芡实羊肉小米粥。羊肉焯水去膻,搭配小米、山药、芡实文火慢熬40分钟,可温补脾胃、驱散内寒。感冒发烧、口干便秘者不宜食用,痛风急性期可将羊肉替换为瘦猪肉。

岭南地区:清热利湿为先。广东、广西等地三伏高温高湿,人体易困重闷胀,盲目吃姜吃辣会加重内热湿气。当地养生讲究“清热不伤脾、祛湿不耗气”,经典食疗方为木棉莲子猪骨汤,晒干木棉花搭配莲子、猪骨煲汤,可清热利湿、养心安神。脾胃虚寒、风寒感冒人群需慎用。

川渝地区:健脾行气祛湿。川渝多雾少日照,湿气郁滞难散,易堵塞气机、压抑阳气。当地喜食麻辣,正是借助辛辣食材发汗祛湿。日常可食用赤小豆薏米粥,搭配陈皮、红枣煮粥,每周1至2次即可。需注意祛湿要用赤小豆,日常红豆无法湿功效,脾胃虚寒者可加生姜中和寒性。

误区二:三伏贴是万能保健贴,人人可贴

三伏贴是“冬病夏治”的经典外治

法,但有严格的适用和禁忌人群,绝非万能养生手段。

适宜贴敷人群:呼吸系统虚寒者(过敏性鼻炎、慢性哮喘、反复感冒)、脾胃虚寒者(畏寒、吃凉腹泻)、寒湿关节病患者(阴雨天、冬季关节痛)、阳虚亚健康人群(乏力怕冷)、宫寒女性、体虚易咳嗽的儿童。

严禁贴敷人群:阴虚火旺、湿热体质(易上火、舌苔黄腻、大便干结)人群;感冒发烧、咽喉肿痛等急性发病期患者;皮肤破损、过敏皮炎者;孕妇、经量过多女性;3岁以下婴幼儿;热性体质的结节、肿瘤患者。

误区三:三伏喝凉茶通用,南北方人都能祛湿降火

凉茶针对性极强,地域适配性极高,盲目饮用易损伤脾胃。广东凉茶药性偏凉,适配当地湿热体质,北方虚寒人群饮用极易引发腹泻、畏寒加重。各地适配茶饮各有不同,温和对证更养生。

北方适合清润健脾茶,炒薏米、玉竹、陈皮等搭配冲泡,健脾祛湿、滋阴润燥,清而不寒。岭南适合扁豆鸡蛋双花茶,清热解暑、化湿生津,脾胃虚寒者不宜多饮。川渝适合三花饮,山银花、菊花、茉莉花冲泡,理气开郁、醒脾祛湿,虚寒者可加桂圆中和寒性。

(据《科普时报》)

鼻炎高发季 巧用古方温和调理

三伏天酷暑难耐,不少人依赖空调、冷饮“续命”,可鼻炎患者却频频遭遇鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流清涕的困扰。很多人误以为鼻炎只在秋冬发作,其实盛夏三伏正是鼻炎、鼻窦炎的 高发时段。从中医角度来说,三伏天阳气最盛,是调理虚寒型鼻炎的黄金时期,把握好这段时间养护调理,能有效减少鼻炎秋冬复发。

多数鼻炎属于肺气虚寒、正气不足的问题。三伏天虽天气炎热,但现代人长期吹空调、吃冷饮,极易外感风寒、内伤脾胃,持续损耗体内阳气,导致机体卫外能力下

降,鼻窍失养,进而诱发鼻炎反复。

针对三伏天风寒诱发的鼻炎,出自南宋《严氏济生方》的苍耳子散是经典调理方,苍耳子、辛夷、白芷、薄荷四味药材对症性强,是通窍治鼻炎的常用良方。苍耳子、辛夷疏风散寒、宣肺通窍,可快速缓解风寒引发的鼻塞、流涕、鼻痒、头痛等不适;白芷能疏风祛湿、健脾排脓,改善脾胃虚弱、湿气淤积导致的久涕不止、嗅觉减退;薄荷性凉清透,可清利头目、疏通鼻窍,同时中和前三味药材的温燥之性,让整方药性平和,适配日常调理。

如果长时间服用苍耳子散这类通窍解表药,可能会对我们的正气造成损伤。因此,我们可以选择另外一种调理方法,那就是熏蒸。

通用配方:苍耳子6克、辛夷花6克(包煎,即用干净的纱布袋包裹起来)、白芷5克、薄荷3克,搭配适量茶叶、3根葱白,加两碗清水文火煎煮15分钟。待药液降温至50℃左右,熏蒸鼻腔5分钟至10分钟,温服余药即可。血虚气弱者仅熏蒸、不内服;3岁至6岁儿童药量减半,2岁至3岁儿童药量减至三分之一,2岁以下幼儿及蚕豆病患者禁止服用。

苍耳子散外用熏蒸可疏风通窍、散风寒,尤其适合经常待在空调房中,容易鼻塞、鼻痒、鼻敏感、打喷嚏的朋友日常调理,预防感冒和鼻炎的发作。如果不方便煎煮药物,或是风寒后化热、流白稠带黄涕甚至黄绿涕的人群,最好选择苍耳子散的加减方。

苍耳子散加减方:苍耳子,辛夷,白芷,野菊花,鹅不食草。原方中的薄荷是蚕豆病患者的禁忌用药,且全方偏散风寒,因此改良后的苍耳子散将原方中的茶叶、薄荷替换为野菊花和鹅不食草。

(据《科普时报》)

本是解暑的绿豆汤 却有人把自己喝进了医院？

最近天气炎热,绿豆汤成了不少人的“防暑标配”,有人甚至当水喝。不过,你可能不知道,绿豆汤和很多药物存在“干扰”。最近福建一位女士连喝3天绿豆汤后突发脑出血。医生特别提醒:刚吃这5类药的人,尽量别碰绿豆汤。那么,绿豆汤应该怎么喝?关键在于喝对时间。

把绿豆汤当水喝 女子3天后突发脑出血

据媒体报道,近日,福建福州一名有多 年高血压病史的女士,觉得绿豆汤解暑又健康,便每天煮一大锅当水喝,平均一天喝1500毫升。虽然患有高血压多年,但她平日里一直规律服用降压药,血压控制得还算平稳。可连续喝了3天绿豆汤后,她突然剧烈头痛、呕吐,随后陷入昏迷。紧急送医后,被诊断为脑出血。

明明按时吃药,血压怎么突然失控了?接诊医生找到了问题的关键:绿豆汤会直接干扰降压药的药效。

服这些药后 短时间内别碰绿豆汤

那么,绿豆汤应该怎么喝?关键在于喝对时间。医生提醒,服用以下药物的人群建议每天摄入绿豆汤总量不超过200毫升,且饮用绿豆汤时间与服药时间至少间隔2小时。

- 降压药、降糖药、降脂药
- 抗凝药
- 安定类助眠药



- 温补类中药(如人参、黄芪)
- 温阳散寒类中药(如肉桂、附子)

绿豆汤为何会干扰药效？

《本草纲目》记载,绿豆性甘、寒,无毒。煮食,消肿下气,清热解暑。煮汁,止消渴。绿豆肉平皮寒,解金石、砒霜、草木一切诸毒。正是这个“解毒”功能,让它和药物遇到一起时,变成了健康隐患。

江苏省南通市中医院药剂科主任药师严玮介绍,高血压患者每天大量饮用绿豆汤,相当于持续稀释降压药物作用,导致血压失去药物控制急剧升高,最终造成脑血管破裂出血。

具体来说,绿豆汤对降压药的影响是:**阻碍吸收:**绿豆含有特殊蛋白质,易与药物中的成分结合,影响胃肠道对药物的吸收,降低血液药物浓度;

加速排泄:绿豆具备利尿功效,会加快药物及代谢产物经肾脏排出,进一步削弱药效。其实,绿豆中含有的黄酮、多酚类抗氧化物质,本身对高血压、动脉硬化等病症可以起到一定辅助调理效果。

健康喝绿豆汤记住这几点

除了服药人群要注意间隔时间外,普通人喝绿豆汤,也要留意这几点:

●**建议每天不超过500毫升:**普通健康成年人夏季饮用绿豆汤,每日总量宜控制在500毫升以内。

●**不宜空腹喝绿豆汤:**绿豆汤的饮用时机也有讲究,不要空腹饮用,以免绿豆的寒凉性质损伤脾胃,引发胃胀、腹泻。

●**睡前不喝绿豆汤:**绿豆利尿的特性会造成夜尿增多,影响夜间睡眠。

●**出汗后别立即喝冰镇绿豆汤:**热天出汗后,切勿立刻大量饮用冰镇绿豆汤。高温状态下人体血管处于扩张状态,骤然受到冷刺激会导致血管急

剧收缩,加重血管负担,可能诱发头痛等急症,应当稍作休息后再饮用。

●**煮好24小时内喝完:**煮好的绿豆汤应尽快饮用,避免长时间放置导致细菌滋生。如需保存,应冷藏并在24小时内食用完毕。

●**这些人少喝、慎喝:**老人、儿童消化功能偏弱,绿豆中丰富的植物蛋白难以被肠胃分解,容易引发消化不良、腹泻;脾胃虚寒、患有慢性胃炎、关节冷痛、经期痛经的人群,长期或大量饮用绿豆汤会加重体内寒象,加剧原有不适症状;

孕妇也不宜过多饮用绿豆汤,以免引起身体不适。

暑期戏水小心这几种“游泳病”

炎热的暑期,游泳池、各种水上乐园成了休闲纳凉的好去处,但不少市民担心,泳池的水干不干净,会不会传染疾病。对此,医生提醒:夏日戏水,要小心这几种“游泳病”。

眼部传染病:比如医学上称为急性结膜炎的红眼病,可以通过接触传播,传染性强、传播迅速,沾染病毒的手、毛巾、水等都可以成为媒介。此外,沙眼衣原体也可通过游泳池水传染。

皮肤传染病:比如由细菌感染引起的脓疱疮,溃烂后一经接触即会传染;而皮肤浅层的真菌感染包括脚气、灰指甲等,通过拖鞋、毛巾也极易传染。

耳部炎症:在不干净的泳池游泳时,一旦呛水,细菌或霉菌会随池水进入咽鼓管,造成从内到外的逆行感染。

消化道传染病:人们在游泳时难免会呛水,菌痢、感染性腹泻等病菌随着水一起进入人体,就有患病的危险。

那么,夏日戏水应如何做好健康防护?

我们在游泳的时候,除了要注意泳池卫生情况,自身也要进行健康防护。

去泳池之前先对全身进行清洁。因为当我们身体有汗液以及油脂的时候,与水 中的氯结合之后,对我们皮肤会产生刺激。所以在游泳之前,我们要尽量把身上的汗液以及油脂等清洗干净。

在游泳后建议立即洗澡,耳朵用棉签蘸干。建议游泳时戴泳镜。

如果您正值患病,抵抗力较差,不建议到公共泳池游泳。患有严重心脑血管疾病、皮肤病和某些传染性疾病的朋友,更不应该进入公共游泳场所。(据《北方新报》)

将黑咖啡当成“减肥神器”,靠谱吗

营养师:可短期小幅提高代谢,但无法带来持久的减脂效果



进入夏季,社交平台上关于“黑咖啡减脂”的相关话题再度火爆。从“晨起黑咖啡配鸡蛋”到“运动前半小时喝掉秤更快”……各种“减脂攻略”层出不穷,打着“燃脂”“轻松瘦”等宣传语的网红黑咖啡销量也相当可观。然而,喝黑咖啡真的能瘦身吗?南京同仁医院临床营养科主任、副主任医师渠慎强表示,黑咖啡“减脂神话”背后的真相,其实是它能短期小幅提高身体代谢。

渠慎强介绍,有研究发现,即使单次摄入高达400毫克的咖啡因(约等于4杯咖啡),在服用后的3小时内,人体能量消耗也仅增加40千卡,仅相当于全天总能量摄入的2%,这对于减重来说,无疑是杯水车薪。更有研究推算,坚持每天喝750毫升咖啡,连喝三个月,大约也只能减掉0.29公斤。所以,咖啡因对基础代谢的影响其实微乎其微。

虽然黑咖啡减脂的实际效果并非我们想象中的那么好,但黑咖啡本身确是一种相对健康的饮品。渠慎强坦言,它不仅热量极低,还含有一些天然活性成分,比如绿原酸等多酚类物质,可以帮助对抗身体的氧化应激、辅助调节糖脂代谢等;还有含量微小的微量元素,如钾、镁等。“用黑咖啡来代替平时的奶茶等含糖饮料,从而减少热量的摄入,也在侧面辅助减脂。”

不过,需要提醒的是,长期喝咖啡会增加钙流失风险,黑咖啡不加奶,更缺少了钙的补充来源。

既然黑咖啡无法带来持久的减脂效果,什么才是提高基础代谢的根本方法?渠慎强给出了明确的答案:增肌。

他表示,喝黑咖啡可能只能让人兴奋三四个小时,但一旦增加了肌肉量,基础代谢的提升是24小时持续进行的。减肥的关键是吃动平衡,养成规律运动的习惯,改善饮食结构,可选择搭配“16+8”或“5+2”轻断食法。

与此同时,还要注意减重速度,每周减重1公斤左右,给身体留出“适应期”,以尽量避免体重反弹,才是长久之计。(据《扬子晚报》)

老年人防暑要注意这些事

小暑、大暑前后,暑热夹湿,老年人既要防暑降温,也要保护脾胃阳气。

专家介绍,老年人防暑要注意这些事:

第一,空调能用,硬扛无益。老年人体温调节能力下降,冠心病、心衰、慢阻肺等患者在高温高湿环境中更容易出现胸闷、心慌、气短等不适。一般情况下,室温建议控制在26摄氏度至28摄氏度,湿度较大时可开启除湿功能;风口不要直吹头颈、胸背、腹部和膝关节。外出或活动后出汗较多时,建议先擦干身体、换上干衣,再进入空调房。

第二,冷饮可尝,不能贪凉。一是冰饮、冰西瓜、冰绿豆汤等入口凉爽,但容易刺激胃肠,引起胃胀、腹痛、腹泻等。老人吃冷饮宜少量、小口,尽量在口中稍作停留后再咽下。二是清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤、绿豆稀粥,温着喝。糖尿病患者吃水果应安排在两餐之间,血糖平稳时适量食用。三是胃口差不能只喝粥、吃水果,还应保证主食和肉、蛋、奶等优质蛋白质摄入。

第三,补水要勤,喝法要稳。普通老人每日饮水量建议1500毫升至1700毫升,高温出汗多时可适当增加,但不建议一次大量饮水,多次适量为宜。心衰、肾功能不全者,要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤和西药等都算入液体总量,并按照医生要求控制摄入量。

第四,饮食要新鲜,腹泻别拖延。剩饭菜、凉菜更容易变质,冰箱取出的食物应彻底加热,叶菜尤其不建议隔夜食用。如果出现腹泻、呕吐,可少量多次补液,必要时使用口服补液盐;如果腹泻持续不缓解,伴有明显乏力、尿少、发热等情况,应及时就医。(据央广网)