

三伏长达40天 怎样不惧“考验”？

7月16日入伏,今年“加长版”三伏长达40天,一年中气温最高且又潮湿闷热的日子开启,如何在这特殊时期不惧“考验”?

四款养生食疗方 健脾化湿解暑热

- 南瓜五豆粥**

材料:南瓜250g(连皮、连仁)切块洗净,大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各100g,浸泡1小时;陈皮5g。

做法:所有材料一起加水煲烂,调味即可食用。

功效:这个汤、粥方解暑清热、健脾化湿、生津。
- 双麦双米粥**

材料:大麦、燕麦各100克,大米、小米50克,鸡蛋1个。

做法:现将大麦、燕麦、大米、小米用适量水煮成粥,后加入鸡蛋,如喜欢甜味可加入适量白糖,温食饮用。

功效:益肝和胃,食少纳差,

解暑。对大便不爽、肥胖以及脂肪肝的人群来说更是适合。

- 冬瓜苡米荷叶鸭肉汤**

材料:冬瓜200克(连皮、连仁),苡米50克,荷叶15克、陈皮4克,鸭肉200克洗净去内脏。

做法:以上材料一起放入瓦罐中加水适量煲汤,调味即可食用

功效:滋阴去热,解暑化湿,补脾胃。
- 海带苦瓜黄豆排骨汤**

材料:海带100g、苦瓜200g、黄豆100g,陈皮5g,排骨200g

做法:排骨先用开水焯洗,去血水,再与其他材料一起加入适量水煲汤,调味可食

功效:该方具有降血糖、退热、利尿、增加食欲等功效。

三种饮品 解暑降火除烦止渴

- 三鲜饮**

取新鲜竹叶、荷叶、薄荷

各30克,加水煎煮10分钟后取汁,加入适量蜂蜜代茶饮即可。

- 薄荷叶**

薄荷叶中含有薄荷油,用水冲泡后,是天然的降温饮品,能够提神醒脑、清心明目;

新鲜竹叶

新鲜竹叶是一味清热的中药,生津利尿;荷叶主治暑热烦渴,二者都是解暑佳品。这道饮品所需的都是新鲜叶子,故名三鲜饮。

做法上,别煮太久,一天喝一小杯,可解暑降火,还能除烦止渴。此外,夏天吃荤腥食物时,将食材用荷叶包裹,不但营养不会流失,荷叶中的生物碱还能调和油腻感。

- 三仙饮**

取金银花10克,土茯苓20克,生蚕豆30克,加水煎煮,一般以蚕豆煮烂为度,饮汁食豆。

土茯苓能够清热解毒以除湿;金银花清热解毒以消肿;蚕豆利湿排毒。

这道饮品尤其适用于伏天好生痱子、疮疖者。但购买金银花时一定要到正规药店,切勿买到山寨版的山银花,以免因一字之差,降火变上火。蚕豆用热水泡发以后更易煮烂。

- 三花饮**

顾名思义就是三种花朵做茶饮。野菊花、荷花各10克,茉莉花3克,洗净后以沸水冲泡,加盖稍冷后当茶饮。

野菊花能疏风清热、解毒明目;荷花消渴止烦;茉莉花清热解表、利湿开郁。

以这三种花的花朵代茶饮,有消暑解热、芳香开窍,去心胸烦热的作用。

需注意,野菊以色黄无梗、完整、气香、花未全开者为佳。

常备这些药品

- 藿香正气液(水、丸、胶囊):**

这四种剂型的作用及药理基本相同。主要有祛暑解毒、化湿和

中之功效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞表现为感冒、呕吐、泄泻的患者,均可使用。

- 十滴水:**

有祛暑散寒、健胃之功效。主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。长途旅行、高温环境下工作者,可用此药预防中暑。

人丹:

具有清热解暑、避暑止呕之功效,是夏日常用防暑成药,主要用于因高温引起的中暑头痛、急性胃肠炎(呕吐腹痛腹泻)、夏季感冒与水土不服等。

暑症片:

具有祛暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功效,多用于中暑昏迷者的急救,苏醒后即可停药。孕妇忌用。另外,夏桑菊颗粒、下火王颗粒、抗病毒颗粒以及用菊花、金银花等沸水冲泡代茶饮,对防治夏日感冒、中暑等,均有良好作用。
- (综合)

“地图舌”是怎么回事？

中医看病有四诊:望、闻、问、切。望为首位。望诊中看舌苔、舌质、舌色又是重中之重。舌头通过经络直接或间接地与五脏六腑相连。心开窍于舌,“舌为心之苗”。心经的经筋和别络,均上系于舌,察舌可以测知心脏的生理功能和病理变化。舌中对应脾胃,都反映中焦脾胃的病变。舌根部对应肾,反映下焦的病变。舌的两边对应肝胆,反应肝胆的病变。由上述可见,五脏皆系根于心,通过经络,手足阴阳脉气亦通于舌,正如清代傅耐寒在《舌胎统志》序中论述:“盖舌为五脏六腑之总使,如心之开窍为舌,胃咽上接于舌,脾脉挟舌本,心脉系于舌根,脾络系于舌旁,肾肝之络脉,亦上系于舌本。夫心为神明之府,五脏之主;胃为水谷之海,六府之源;脾主中州,四脏赖心灌溉。是以脏府有病,必变见于舌上也,故舌辨脏腑之虚实寒热,犹气口之辨表里阴阳。”

舌象中的所谓“地图舌”,中医称为“花剥苔”。“地图舌”顾名思义,就是舌面上的舌苔出现了不均匀的剥脱,好像地图样的舌苔。舌为脾之外候,苔为胃气所上,故“地图舌”多与机体的脾胃功能关系密切,又因小儿具有“脾常不足”的

生理特点,故“地图舌”多见于小儿。此种情况有生下来就出现的,也有后期形成的。当孩子家长看到小孩舌头上有几个圆形或椭圆形的红斑区,周围还有一圈白色的隆起边缘,曲折蜿蜒、形状相当不规则时,心里会有特别大的问号,这到底是什么东西?对小孩子有没有危害?现代医学把这种问题归属于口腔疾病,称为良性游走性舌炎,认为与儿童消化不良、肠道寄生虫、维生素B族缺乏有关。很多细心的家长会发现孩子在感冒、消化不良的时候容易出现“地图舌”。而胃肠功能恢复后“地图舌”又神奇地消失了。

从中医的角度来看,“地图舌”主要说明脾胃功能失调。这种情况主要是后天失养,常常是家长给孩子吃了生冷、油炸、甜腻的食物或者饥饱失衡导致脾失健运,胃失和降。舌苔的颜色、厚薄可以反映邪气的盛衰和病情的轻重,而舌苔的有无则反映胃气的盛衰。脾胃为后天之本,因此舌苔的有无也就反映了人体正气的情况。小儿舌苔上出现剥脱,说明小儿的脾胃之气衰弱,正气不足。“地图舌”出现,一般无大的痛苦,但常伴有纳食不好,面黄肌瘦,盗汗夜惊,便溏或便秘,易感冒等症状。

那么,小孩出现“地图舌”后中医辨证分型有哪些?又如何治疗呢?中医一般将其分为脾胃气虚型和气阴两亏型。脾胃气虚主要症状可见:脾气虚弱,胃气不足,无以上熏生苔,故舌苔花剥,脾胃之气稍充则剥苔消失,脾胃之气一虚则剥苔又现。脾虚运化失职、神疲纳呆,大便秘结。气虚卫外不固,动则自汗。腠理稀疏,外邪乘虚袭表,故易伤风感冒。舌质淡,脉细软,均为脾胃气虚的表现。治疗选择补中益气汤加减。本方为调补脾胃、益气升阳的要方。方中黄芪补中益气、升阳固表,人参大补元气,白术健脾燥湿,陈皮行气醒脾,当归养血调营,柴胡、升麻升阳举陷,甘草调和诸药。气阴两亏型主要症状可见:气虚则神疲乏力,脉细。治疗选择生脉散加减。本方为益气补脾、敛阴生津的要方。方中仅三味药,人参大补元气,麦冬养阴生津、清热除烦,五味子固涩止汗、宁心安神。

在服用中药的同时,应该注意饮食起居。每天都要有足够的水分和蔬菜水果摄入。多吃一些含蛋白质较高的食物,如鱼肉、鸡蛋、牛奶等。锌含量高的食物对于“地图舌”的好转亦有很好的帮助。

(人民网)

勿将过敏性鼻炎当感冒

过敏性鼻炎,是免疫力低下的一种表现,临床上分为季节性和常年性。季节性过敏通常与花粉、蒿草等有关,常年性过敏则通常与尘螨、动物皮毛及空气中的污染物等有关。

过敏性鼻炎通常有以下典型症状,即阵发性打喷嚏、流清水鼻涕、鼻痒、鼻塞,往往反复发作,持续时间较长。有些患者还经常伴有咽喉痒、眼痒、耳痒等症状。

专家提醒,出现过敏性鼻炎症状,应尽早就医,进行过敏原检测,接受科学治疗。一旦延误时机,某些患者可能还会并发过敏性哮喘、鼻窦炎等疾病,对身心健康造成更大影响。

新研究：

高胆固醇人群应少吃碳水化合物

数十年来,许多健康专家建议,高胆固醇人群应减少饱和脂肪的摄入,以降低患心脏病风险。但最新发表在《BMJ循证医学》杂志上的一项研究却认为,这一建议缺乏证据支持,高胆固醇人群需要减少的是碳水化合物的摄入,而不是饱和脂肪。

家族性高胆固醇血症是一种遗传疾病,患病者的胆固醇水平要比普通人高出2~4倍。包括美国心脏协会在内的许多卫生组织都建议,患上这种病的人应减少饱和脂肪的摄入,少吃肉、蛋、奶酪等动物性来源食物,以降低心脏病风险。但此次,由美、英、法等国研究人员组成的国际专家小组在对这一饮食建议进行审查评估后提出了异议,认为其缺乏科学证据支持。

专家小组称,低饱和脂肪饮食建

议的基础是“饮食心脏假说”,该假说认为,食用富含饱和脂肪的食物会增加血清胆固醇水平,从而增加患心脏病的风险。但他们的研究表明,有关家族性高胆固醇血症患者应采用低饱和脂肪饮食的建议,并无科学证据支持;而低碳水化合物饮食可以显著改善心血管,对那些心脏病高风险人群,如肥胖、高血压和糖尿病患者更有效。

专家指出,新研究表明,更有益心脏健康的饮食是低糖饮食而不是低饱和脂肪饮食。研究人员称,他们的结论也得到了最近发表在《美国心脏病学会杂志》上的另一项研究的支持,该研究认为,心脏病高风险人群应该少吃面包、土豆、甜食等会增加血糖的食物,而不是富含饱和脂肪的动物性食品。

(摘)