

“三伏天”虚寒类疾病患者适合“冬病夏治”

今年7月15日入伏。中医专家介绍，“三伏”是“冬病夏治”的好时机，部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”、艾灸等治疗，能够有效防治虚、寒类疾病。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸焯说，“冬病夏治”是利用夏季气温高，在人体阳气较旺盛时，治疗因阳气不足、寒气太盛而易在冬季(气候寒冷时)发生或加重的疾病，通常“三伏天”里人体

阳气最为旺盛，治疗效果更好。

高铸焯介绍，适合“冬病夏治”的疾病有以下几类：呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、慢性过敏性鼻炎等；消化系统疾病，如慢性胃炎、慢性肠炎、胃痛等；风湿骨病，如关节炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等；小儿体虚易感冒、反复咳嗽、厌食、遗尿等；部分虚寒妇科病，如痛经、受凉后

反复发作的盆腔炎等。此外，部分心绞痛、虚寒凝滞患者也可“冬病夏治”。

“冬病夏治”通常采用哪些方法？人们最熟悉的当数“三伏贴”。高铸焯说，根据中医理论，夏季人体阳气在表，宜以养阳为主，此时毛孔开泄，运用敷贴，可使腠理宣通，驱使体内风、寒、湿邪外出。

“不止‘三伏贴’，内服中药、艾灸、拔罐、刮痧等也是‘冬病夏治’的常用方法，它

们均以鼓舞正气来使药物疗效得到最大程度发挥。”高铸焯说。

“冬病夏治”虽然对虚、寒类疾病有良好的防治效果，但并非所有人都适合。专家提醒，以下几种患者不宜“冬病夏治”：患非虚、寒引起疾病者，尤其是患湿热引起疾病者，有严重皮肤病和皮肤过敏者以及有出血倾向者，有糖尿病且血糖控制不理想者。

来源：新华网



图片来源网络

高温天如何健康享受冷饮？

随着各地气温不断飙升，各种冷饮和冰镇食品成了许多人的心头好。但是若不注意饮食方法，就容易对人体造成伤害。如何在在不伤害身体的情况下，满足口腹之欲？为此，人民网采访了专家广东省中医院脾胃病科主治医师何桂花。

何桂花介绍，对健康人群而言，少量适度喝冷饮、吃冰镇食品的确有助于快速消暑解热，防止神气耗伤。但若过食冷饮会损伤脾胃，导致脾胃运化功能失常，出现积食、腹痛、腹泻等疾病，因此在进食冷饮时要做到适时、适量、慢饮。

“空腹时不要吃冰，饭前、饭后1小时不要吃冰，不然会影响消化、妨碍营养吸收。吃冰最好在午后，比如下午3时比较热的时候，就是吃冰较适当的时机。”何桂花表示，冷饮的摄入量，一次以200克左右为宜。此外，吃冰时最好遵循“入口不冰齿”的原则，可以将冷饮在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下；冰西瓜等冰镇食品可以从冰箱取出后先室温放置20分钟再吃。

何桂花指出，对于不同的人群，有不同进食冷饮的要求，6个月以下的婴儿应绝对禁止冷饮，幼儿应该少吃冷饮；经期女性应禁食冷饮，妊娠期女性最好不要食用冷饮；老年人、患有胃肠疾病的人、牙齿不健康的人群、患有心血管病人群、患有呼吸系统疾病人群、高血脂和高血糖人群，慎吃冷饮。

“建议大家还是选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤、冬瓜茶、荷叶茶等传统消暑饮品。此外，夏季还可以食用一些带苦味的蔬菜，例如苦瓜、莴苣等，这些都对解暑也有帮助。”何桂花说。

来源：人民网

调整饮食 合理补肾

肾脏是人的重要器官，承担着过滤血液、排泄废物、维持电解质平衡和酸碱平衡等多种功能。在中医理论中，肾脏被视为“先天之本”，其重要性不言而喻。本文结合中医肾科理论和临床经验，为您支招，如何在日常生活中有效预防肾脏疾病，维护肾脏健康。

肾脏主水、藏精、支纳气、主生长发育。在胚胎发育过程中，精是构成胚胎的原始物质，而肾精则是人体重要生命物质的贮藏所。从幼年开始，肾的精气逐渐旺盛，支持人体的生长和发育；到了青春时期，肾精进一步充盈，人体的性功能逐渐成熟；从中年进入老年，肾精逐渐衰退，生殖能力也随之下降。

保护肾脏健康，中医有以下妙招：

调整饮食，合理补肾 中医强调“五味调和”。建议均衡摄入各种营养物质，避免偏食和暴饮暴食。在饮食中，适当增加富含蛋白质和维生素的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶以及新鲜蔬菜和水果，有助于滋养肾脏。控制食盐的使用，并选择少盐的食物，减轻肾脏负担。在中医理论中，黑色入肾，因此建议多食用黑芝麻、黑豆、黑枸杞等黑色食物，滋养肾脏。

适量运动，增强体质 适量运动可以增强人体的免疫力，促进新陈代谢，有助于肾脏排出体内毒素。建议根据个人情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳等，但要注意避免过度劳累。中医认为，过度的性生活消耗肾精，损伤肾脏，建议保持适度、和谐的性生活，避免纵欲。

保持心情愉悦，避免情志内伤 情志内伤会影响五脏的功能。中医认为，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，怒伤肝，恐伤肾。长期的恐惧、恐慌、精神紧张、焦虑等情绪会影响肾脏的正常功能，因此要保持心情愉悦，避免恐慌、焦虑等不良情绪。可以通过听音乐、读书、旅游等方式来调节情绪、放松心情，也可以寻求家人和朋友的支持，分享自己的情感体验。

定期体检，及早发现 肾脏疾病往往起病隐匿，早期症状不明显，因此，要定期进行体检，及早发现肾脏疾病的苗头。对于已经患有肾脏疾病的患者，要积极配合医生的治疗，按时服药，定期复查。

中药调理，强身健体 在中医师的指导下，可以使用中药来调理身体，增强肾脏功能，如六味地黄丸、金匮肾气丸等。这些药物可以根据个人体质和症状进行选择，以达到预防肾脏疾病的目的。

希望每个人都能重视肾脏健康，不仅仅是在出现症状时才去关注，而是要在日常生活中就注重肾脏的保养和预防。只有这样，才能拥有一个健康、强壮的肾脏。

木子

老年人运动应避免这些误区



图片来源网络

夏季，公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多，但不少人存在运动误区。对此，记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好吗？张立洁表示，延长运动时间可增加能量消耗，对于需要控制体重的老人有一定益处，但无限制延长运动时间会增加运动中关节、肌肉损伤风险，“对于老年人来说，每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜。”张立洁说。

运动强度越大越健康吗？张立洁建议，对于久坐、合并多种慢性病的老年人，可以在医生指导下逐步提升至中等运动

强度；而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动，会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸，寿长十年”是真的吗？张立洁认为，所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险，但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤，“老年人进行柔韧性练习时，应避免震颤式拉伸，静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷，每个动作保持30秒即可。”

“除了控制运动时间和强度，老年人还应选择适宜的运动方式。比如，可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘；可以长期坚持打太极拳、做八段锦，改善身体内部循环、缓解慢性疾病；可以跳广场舞，增强记忆力、改善身体协调。”张立洁说。

此外，张立洁提示，老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动，以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。

来源：新华社

改善生活方式，预防血管钙化

血管钙化就是在血管壁上形成了骨样物质。正常的血管光滑且富有弹性，钙化后的血管变硬、狭窄、弹性降低，容易导致心肌梗死、左心室肥大和心力衰竭。

研究表明，血管钙化并不是一种独立的疾病，而是动脉粥样硬化、高血压、高血脂和糖尿病等的病理表现。钙化不是短时间内完成的，有许多内在和外生的因素，如激素、细胞因子、酶和蛋白质等，共同参与了这一过程。

人体血管分为3层，从外往里分别是外膜、中膜和内膜。当钙盐不断沉积其上，久而久之就会钙化。内膜钙化的典型特征是长斑块，中膜钙化多发生在老年人和糖尿

病患者、尿毒症患者群体。

研究显示，高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病、吸烟和衰老容易导致血管钙化。高血压患者长期血压偏高，对血管是一种不良刺激，血管为了对抗高血压，只好不断钙化变硬。高血脂患者的血液相对黏稠，血液中的杂质更易附着在血管壁形成钙化。糖尿病患者的血管长期浸泡在高血糖液当中，容易出现小血管硬化。肾病属于代谢性疾病，特别是需要透析的患者，钙磷代谢失常，也会导致多余的钙盐沉积在血管壁上，这种钙化通常比动脉硬化更严重。烟草中的有害成分会直接损伤血管内膜，影响血脂水平和凝血功能。多项研究表明，颈动脉

斑块数量及主动脉钙化风险，在不吸烟者、戒烟者和吸烟者中呈现逐渐增加的趋势。

衰老是不可避免的，也是无法阻止的。老年人血管钙化就像皮肤变老一样，有快有慢，但合并各种危险因素后进展比较迅速。

血管钙化是心脑血管疾病及不良事件的独立预后因素，需要积极干预。不过，血管钙化一般是无法治愈的，重点是做好预防和控制。无论什么时候，都应当积极改善生活习惯，包括戒烟限酒、适量运动、注重低盐低脂低糖饮食、控制体重等。

应避免长时间熬夜，建议多吃富含维生素K的新鲜蔬菜、水果和富含维生素C、

维生素E的食物，不盲目服用钙剂。

合理用药对于治疗血管钙化很有帮助。规范使用抗血小板药物可以显著降低缺血性脑血管病的发生率，建议在医生指导下服用阿司匹林、氯吡格雷等予以缓解。汀类药物能够稳定斑块，显著降低心脑血管事件的发生率和死亡率。积极降压、降糖，对于保护血管也有重要意义。

来源：人民日报

健康知识

中药养生根据四季变化调整策略

中药不仅在治疗疾病方面有着卓越的贡献，更在日常保健领域展现出独特的魅力。中药养生之道，强调顺应自然、调和阴阳、补益脏腑，旨在通过天然草药的力量，达到预防疾病、延年益寿的目的。本文详细探讨如何利用中药进行日常保健。

中药养生要遵循以下基本原则：

顺应自然 中医强调人与自然的和谐统一，主张根据四季变化调整养生策略。春夏养阳，秋冬养阴，通过调整饮食、起居、运动等方面，使人体与自然界的阴阳变化保持同步。

调和阴阳 中医认为，阴阳平衡是维持健康的关键。通过食用具有温阳或滋阴作用的中药，可以调节阴阳平衡，预防疾病

的发生。**补益脏腑** 中药养生注重补益脏腑。通过食用具有滋补作用的中药，可以增强脏腑功能，提高免疫力，达到预防疾病的目的。

中药养生的具体方法有以下几种：

饮食调养 药食同源：中医认为，食物和药物一样具有治疗作用。许多常见的食物，如山药、枸杞、红枣等，都具有滋补作用，可以作为日常保健佳品。

食疗方：根据个人体质和季节变化，选择合适的食疗方进行调养。例如，夏季可以食用绿豆汤、荷叶粥等具有清热解暑作用的食物。

中药调理 中药汤剂：根据个人体质和病情需要，选择合适的中药汤剂进行调

理。例如，对于气血虚弱的人群，可以选用四物汤、八珍汤等具有补益气血作用的中药汤剂。

中成药：可以在医生的指导下，根据自身选择合适的中成药进行调理。

中药保健茶：将中药与茶叶结合，制成中药保健茶，既可以调节口感，又可以发挥中药的保健作用。例如，菊花茶可以清热解暑、明目；枸杞茶可以滋补肝肾、益精明目等。

除了中药养生，中医还有其他保健方法：

艾灸通过燃烧艾条对特定穴位进行温热刺激，达到温通经络、行气活血的目的。

拔罐通过负压作用使罐体吸附在人体表面，造成局部充血或瘀血，达到散寒湿、

除瘀滞、止肿痛的目的。

推拿按摩通过手法作用于人体经络穴位，达到疏通经络、调和气血的目的。

中药养生要注意以下事项：

辨证施治 中药养生强调辨证施治，即根据个人体质和病情需要选择合适的中药进行调理。在使用中药进行日常保健时，应咨询专业中医师的建议。

适量为宜 中药虽然具有滋补作用，但过量使用也可能导致不良反应，以适量为宜。

注意药物相互作用 在使用中药进行日常保健时，应注意与其他药物的相互作用，避免产生不良反应。

木子

生姜葱白羊肉汤



图片来源网络

材料：羊肉250克、葱白4根、生姜10片(4人用量)。

制作方法：羊肉洗净切成块状，氽水去血水捞出，与生姜、葱白同放入汤煲，加水2000ml，武火煲15分钟后改文火煲一小时，加少量食盐调味即成。喝汤之余，羊肉可捞起切小块，蘸酱油佐饭。

汤品点评：生姜葱白红糖水常用于防治风寒感冒。生姜，散寒解表，降逆止呕，化痰止咳，属解表药下属分类的辛温解表药，日常四季都常用它作为调味品。葱白辛、温，归肺、胃经，具有辛散温通，能宣通阳气，温散寒凝，可使阳气上下顺接、内外通畅的功效。由于都是食材，所以药力较轻，这里把红糖去掉，生姜葱白搭配上羊肉，香味逼人，汤水鲜美。

来源：广州日报



美味宝典