

中医说小暑

清心解暑

「清淡」过夏



7月7日,夏季的第五个节气“小暑”将携暑湿登场。

东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”;北方则开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

“顺时而养”:应对脾胃不和、心烦气躁

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾胃、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜、健脾的薏米、白扁豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤食物。而南方地区此时消化道疾病高发,尤需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

入伏食俗:缓解苦夏症状 小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科副主任医师刘蜜揭露出面食的更多“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消瘦……

而在江南水乡,莲藕正值采摘期,成为餐桌上的“常客”。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢指出,食藕的好处不一而足:生藕甘凉入胃,能消瘀凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益胃、养血止血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。 来源:光明网

咽炎反复总不好? 病根可能在胃里

“药吃了不少,但嗓子还是不舒服,反复清嗓子太难受了。”市民张女士自述备受咽炎困扰,对症服药后症状仅能缓解,始终无法根治。洛阳市第一人民医院陇海院区(原铁路医院)耳鼻咽喉科门诊近日接诊了不少类似患者,医生提醒,咽炎总反复,病根可能在胃里。

“近期,我们接诊了不少因咽部异物感、疼痛就诊的患者,他们都以为自己得了咽炎。仔细询问病情后发现,多数人伴有胃胀、泛酸、烧心等症状,部分人还有饭后易饱胀、频繁打嗝等症状。这些胃部不适才是关键。”该院耳鼻咽喉科主治中医师高艳斐解释,胃酸会通过食管向上反流至咽喉,

反复刺激咽部黏膜,引发异物感、疼痛等咽炎的症状,这其实是胃源性咽炎。

不少患者误将其当作普通咽炎治疗,仅针对咽部症状用药,只能暂时缓解表面不适,无法解决胃酸反流的根源问题,导致病情反复。高艳斐介绍,治疗胃源性咽炎需“双管齐下”,既要针对性治疗胃部疾病,控制泛酸、烧心、打嗝等症状,从源头上减少对咽部的刺激;也要缓解咽部不适。

“若咽部不适反复不愈,且伴随胃部症状,切勿盲目按咽炎用药,应及时就医排查是否为胃源性问题。找准病根、标本兼治,才能彻底摆脱困扰。”高艳斐进一步提醒道。 来源:学习强国

刺激这些穴位 防治暑湿感冒

“走几步就一身汗,进屋吹吹空调,一下就感冒了。”6月29日,洛阳市民郭先生说。在北京中医药大学东直门医院洛阳医院(洛阳市中医院)西工院区针灸推拿科主任孙婵娟看来,夏季容易出现暑湿感冒的患者,不仅有体表困重、发热,还多伴随脾胃气滞,可通过按摩穴位来防治。

外关穴 此穴归属手少阳三焦经,可在前臂外侧,腕背横纹上2寸(拇指宽约1寸),两骨之间的凹陷处取穴。按摩此穴可行气利水、解暑祛湿,常用于治疗身热不扬、头重身困、体表酸胀等。

将拇指垂直按在外关穴上,稍用力揉按,两手交替操作,以局部有酸胀感为宜。

内关穴 此穴归属手厥阴心包经,可在腕横纹往上2寸,两筋之间的凹陷处取穴。按摩此穴可宽胸理气、和胃降逆,常用于治疗胸闷脘痞、胃部胀满、气机不畅等。用拇指垂直按压内关穴,顺时针揉按1分钟,两手交替操作,早晚各按1次。

肺俞穴 此穴归属足太阳膀胱经,可在背部第三胸椎棘突下的凹陷处取穴。按摩、温和灸此穴均可宣降肺气、疏风解表,改善暑湿感冒带来的呼吸道不适,辅助解表散邪。

可采用温和灸的方式,每次灸5分钟至10分钟,以背部温热舒适、无灼痛感为宜。

温馨提醒:按摩仅能缓解不适,若症状严重,须到正规医院接受诊治。 来源:学习强国



夏日「正气果」黄皮

每年夏季,当荔枝、芒果占据水果摊“C位”时,一种形如微型龙眼、色若碎金的南方小果也正上市。它滋味酸冽醒神,初尝者常被酸得蹙眉,爱它的人却贪恋这份独特的“上头感”——这便是近年来从岭南走向全国的“宝藏水果”黄皮。作为药食同源的代表,黄皮有“正气果”的美誉,是夏季调理脾胃、解暑化湿的食疗佳品。

营养与药用价值兼备 黄皮营养丰富,其浓郁的酸味来自丰富的有机酸,这类物质可直接刺激唾液与胃液分泌,改善夏季常见的乏力、食欲不振。黄皮味甘酸,性平微温,既不像西瓜、香蕉般寒凉易伤脾胃,也不似荔枝、龙眼般温热易助火,反而能调和脾胃、扶助正气,故被称为“正气果”。《本草纲目》记载其有消食、化痰、理气之功,尤其契合夏季暑湿困脾的节气特点。

黄皮的药用功效主要体现在三方面:一是消食理气,其芳香挥发油可行气消胀,缓解食积导致的脘腹胀满、噎腐吞酸,民间俗语“饥食荔枝,饱食黄皮”正源于此;二是化痰止咳降气,对肺热、食滞引发的咳嗽痰多、咽喉不适有辅助调养作用;三是生津解暑,能缓解暑热烦渴,且性质温和,尤其适合不耐寒凉的脾虚人群。

三类人群慎食 尽管黄皮药性平和,也并非人人适宜。一是脾胃虚寒及慢性胃病患者,黄皮中的有机酸会刺激胃酸分泌,过量食用可能加重胃痛、反酸等症状;二是低龄儿童,小儿脾胃功能尚未健全,过多食用易引起胃肠功能紊乱,建议家长少量喂食并全程监护,避免呛噎;三是血糖偏高人群,黄皮含糖量较高,食用需计入当日总糖摄入量,避免血糖波动。此外孕妇可正常食用黄皮,但也需注意控制摄入量,避免过食引发不适。 来源:学习强国

隐翅虫进入活跃期 医生提示:切勿拍打

近期,隐翅虫进入高发活跃期。这种外形酷似蚂蚁的蚊虫,叮咬后极易引发皮肤炎症。在安徽,这段时间医院皮肤科接诊的隐翅虫皮炎患者,人数明显增多。

在安徽一家医院的皮肤与性病科门诊,韩女士就因隐翅虫叮咬致病前来就诊。几天前,一只小飞虫落在她的身上,她随手拍打后,皮肤随即出现不适症状。

经医生诊断,韩女士患上隐翅虫皮炎。医生介绍,隐翅虫本身不会咬人,真正造成皮肤伤害的是其体内的强酸性毒液,其酸度接近硫酸。

安徽医科大学第二附属医院皮肤与性病科副主任医师王静:它产生的毒液pH值1到2,造成皮肤的损伤,腐蚀皮肤,它其实是一种继发性的皮肤损伤。



切勿拍打隐翅虫 科学防范避灼伤

目前正是隐翅虫的活动高峰期,医生提醒,隐翅虫不会主动叮咬人体,但体内毒液酸性极强,若随手拍打碾压虫体,会严重腐蚀、损伤皮肤。那么,遇到隐翅虫该如何处理呢?

医生提示,若皮肤不慎沾染隐翅虫的毒液,需第一时间用流动清水或碱性肥皂水反复冲洗患处,通过酸碱中和的方式减轻皮肤损伤,症状严重时需及时就医诊治。

据介绍,七八月份是隐翅虫的活动高峰期。隐翅虫具有明显的趋光性,夜间活动更为频繁。公众尽量不要在傍晚、夜间长时间逗留于草丛、树林等潮湿多虫区域,夜间外出可穿着长袖、长裤,减少皮肤暴露,规避蚊虫接触风险。 来源:中新网