



夏天,很多人身倦乏力,不思饮食,关节酸痛等。广东省第二中医院针灸康复科主任中医师聂斌教授指出,夏日要注意保健养生,祛暑、化湿、扶阳三不误。

祛暑:“阳暑”勿喝藿香正气水

夏日气温颇高,聂斌指出,暑为夏季的主气,中暑分“阳暑”“阴暑”,预防与治疗都要分清。

最常见的是“阳暑”,如果长时间暴露在烈日下,体弱者更容易中招。“阳暑”的主要症状是头晕、头痛、乏力、口渴、大汗、面色发红、体温升高等。

预防“阳暑”,要避免长期待在暴晒高温环境,劳作、游玩一段时间后,就要到通风阴凉处纳凉,并用湿毛巾擦拭身体或用凉水洗脸以降温;要注意补充水分,多喝温开水或淡盐水,尽量

少喝冰水;随时警惕身体状况,若出现头晕、头痛、发热乏力的前兆症状,则要及时离开高温环境,做好防暑降温补水的措施,严重的须马上到医院救治。

治疗上,如果轻度发热,建议首先物理降温,用冷水浸湿毛巾到不滴水,折叠放在前额,每3~5分钟更换一次;或用温湿毛巾擦拭身体,促进散热;多喝温开水,补充水分,同时也可增加排尿次数,促进降温。

“阴暑”也非常多见,症状是发热恶寒、吐泻、无汗、身重疼痛、神疲倦怠、没食欲、大便稀、舌苔腻,贪凉喜冷饮的人更容易罹患。

预防“阴暑”,要避免“热身”冲“冷水凉”,在空调冷气房进进出出等。推荐“防暑和胃饮”来预防“阴暑”。

而治疗“阴暑”,可使用藿香

正气水和十滴水治疗。聂斌特别提醒,中暑后如果不分“阴暑”“阳暑”,一味喝上一瓶藿香正气水,那对于“阳暑”者可谓“火上浇油”。

化湿:巧用陈皮做汤水

高温、雨水带来湿热气候,中医认为,湿伤人体阳气,同时也伤脾胃,可导致脾胃功能运化失调,出现不爱进食、疲劳、腹泻、四肢不温等症状。

如何夏日化湿?广东省第二中医院推拿科副主任医师曾科学推荐好好利用岭南道地药物——广东陈皮。

一谈起陈皮,很多人只记得它擅于化痰止咳,其实它的功效远远不止。陈皮还适宜于胃部胀满、消化不良、食欲不振、便秘、咳嗽多痰等患者服用。暑热之际,建议可巧用陈皮做汤水。

陈皮老鸭煲冬瓜

用料:陈皮10g,鸭肉500g,冬瓜500g,薏米50g。

做法:鸭肉洗净后切成小块,冬瓜切成小块,放入清水2000ml,煮开后放入上述药材,同煮1小时后下盐调味即可。

功效:健脾化湿、滋阴清热,老少咸宜。

陈皮绿豆百合糖水

用料:绿豆200g,陈皮10g,百合50g,冰糖100g。

做法:绿豆加水煮沸后放入陈皮、百合同煮1小时,放冰糖调味后放至室温饮用

功效:消暑解渴、宁心安神。

陈皮普洱茶

用料:陈皮3g,普洱茶10g。

做法:两者放进沸水中冲泡

5分钟后即可饮用。

功效:健脾消食,减肥消脂。

扶阳:灸疗外治助养生

很多人不能理解,为什么夏天火辣辣,养生保健却还需要扶阳,“夏日难道不是人体的阳气最盛的吗?”对此,聂斌指出,夏天确实是大自然的阳气最盛,人体也是阳气外发而活跃于机体表面,因此也正是最需要固护阳气之时。道理如同深井凉水:阳气盛于地面,反而地下阳气最虚,哪怕外界温度最高,夏季喝深井中的水也是清凉的。

空调、冷饮、晚睡、贪凉都是损害阳气的做法,夏季的饮食应着重健脾利湿、行气化痰,夏季多摄取豆类、瓜类这类健脾祛湿的菜肴,摄取一些姜、葱、蒜也有扶阳的作用。

(何雪华 李朝 金小米)

本版来源:人民网、新华网

老人闲聊 有益长寿

研究表明,老年人经常聚在一起闲聊是增添活力的有益方法之一,其好处有五:

推迟大脑老化 大脑老化时神经细胞减少,并在神经细胞中出现老年褐色带,主要表现为思维紊乱、记忆力下降、行动迟缓等。但近年来科学研究表明:通过营养、药物、合理用脑等办法可使脑功能衰退减慢。俗话说:脑子越用越灵。要谈话就得思考,思考就心须用脑,因而聊天也是对脑的一种锻炼。

增长知识 蒲松龄经常通过多种方法同许多不同经历的人一起聊天,引导他们讲述了大量的民间故事,然后精心整理,写成《聊斋志异》。常言道,活到老,学到老,老年人通过聊天,接受新的知识,实为一不可多得的妙棋。

解忧解闷 当老年人忧愁、烦

恼,不愉快的时候,找几位老朋友聊聊天,寻求安慰和支持,这样会摆脱不快、愤怒、忧郁、疑虑等,能很快稳定情绪,消除紧张。

培养感情 闲暇之时,几个老友相聚畅谈,或回顾美好往事,或展望幸福未来,或互通情报,交流信息,或交换意见,促进感情。笔友之聊,益于创作丰硕;花友之聊,益于枝茂花艳;棋友之聊,益于技艺倍增。总之,相聚一聊,乐融融,益无穷,丰富知识,升华感情。

健康长寿 老年人往往有孤独、无聊的感觉。老年人经常聚在一起,海阔天空地畅谈生活中的乐趣,就会乐以忘忧,感到生活是丰富多趣的,自然就消除了孤独感和寂寞感,从而保持心情舒畅。所以说,老年人多聊天是延年益寿的一帖精神处方。(杨吉生)



多吃蘑菇头脑灵活

新加坡国立大学医学院的研究者发现,老人每周食用2份以上蘑菇,患认知障碍的几率降低约50%。

研究认为,蘑菇中含有一种特殊化合物麦角硫因,能降低认知障碍发病率。麦角硫因是一种独特的抗氧化剂和抗炎剂,人类无法自行合成。然而,它可以从饮食中获得,而且主要来源之一就是蘑菇。

这项研究收集了663名居住在新加坡的60岁以上老人的数据。研究团队考察了参试者对新加坡最常见的6种蘑菇(金针菇、平菇、香菇、白蘑菇等)的食

用量。研究中,1份蘑菇的数量约为150克,2份蘑菇相当于半盘。结果显示,与每周食用蘑菇不到1份的老人相比,每周食用蘑菇超过2份的老人患认知障碍的几率降低了43%。这种相关性与年龄、性别、受教育程度、吸烟、饮酒、高血压、糖尿病、心脏病、中风、体育运动和社会活动等因素影响无关。



推荐书单作品



《我要做好孩子》

内容简介

《我要做好孩子》这是一部适合少年儿童和家长、老师共同阅读的长篇小说。

小学六年级学生金铃,是一个学习成绩中等,但机敏、善良、正直的女孩子。为了做一个让家长、老师满意的“好孩子”,

她作了种种努力,并为保留心中那一份天真、纯洁,和家长、老师作了许多“抗争”。最后,她和同学们一起充满信心地走进升学考试的考场……

小说艺术地展示了一个小学毕业生的学校、家庭生活,成功地塑造了金铃、于胖儿、尚海、杨小丽等小学生和妈妈、爸爸、邢老师等大人的形象,情节生动,情感真切,语言流畅,富有鲜明的时代特色和浓郁的生活气息,并能给读者以思考和启迪。

黄蓓佳倾力打造,温情笔触,直面当前,感动你心!这是一部适合少年儿童和家长、老师

共同阅读的长篇小说。小说艺术地展示了一个小学毕业生的学校、家庭生活,成功地塑造了金铃、于胖儿、尚海、杨小丽等小学生和妈妈、爸爸、邢老师等大人的形象,情节生动,情感真切,语言流畅,富有鲜明的时代特色和浓郁的生活气息。曾获第五届宋庆龄儿童文学提名奖,第六届中宣部精神文明建设“五个工程”奖,第六届江苏优秀图书特别奖,第四届全国优秀儿童文学奖,第十届全国优秀畅销书奖(少儿类)。



西瓜皮别扔 西瓜翠鸭汤清热解暑

这个时节,很多人都喜欢吃西瓜,解渴又解暑。不过,大家吃的是西瓜的肉,青翠的西瓜皮往往被当作“垃圾”扔掉。你可知道,其实西瓜皮也有一定的食用价值?

西瓜皮性味甘凉,有清热解暑、除烦止渴、利尿的作用,有个好听的名字叫“西瓜翠衣”。

“西瓜翠衣”生吃虽没那么可口,但用来入膳却是应节的好食材。感兴趣的街坊吃完西瓜不妨留些“西瓜翠衣”,来学做下面这道三豆西瓜翠鸭汤——

食材:绿豆、白扁豆、赤小豆各50克,西瓜皮1000克,广陈皮15克,水鸭1只(约750克),调味

品适量。

做法:先将水鸭宰杀去除羽毛及内脏,洗净斩大块,放进加有陈皮的沸水中焯过,捞出冲净血沫;西瓜皮刮净表皮及红瓢,洗净切大块,然后连同其他洗净的食材一齐放入砂锅内,加3000毫升清水,用武火煮沸后改用文火熬2小时,调味即可。

作用:这道汤有良好的健脾益气、开胃消食、清热解暑、祛湿解毒等作用,适合一般人群在炎夏酷暑时节食用。

(翁淑贤)