

疾病防治

三伏天里阳气盛
冬病夏治效果好

“冬病夏治”源自传统中医学，依据《素问·四气调神大论》“春夏养阳”的指导思想，针对冬季好发的疾病，在夏季尤其是三伏期间给予相应的治疗，提高机体的抗病能力，减轻或消除冬季易发病症，为自己的健康送上“夏季福利”。

小儿脏腑娇嫩，稚阳未充，稚阴未长，冬季呼吸道疾病发病率远高于成人。“小儿固本培元贴”是“冬病夏治”理论的经典应用，夏季小儿皮肤对药物吸收好、生病少，借自然之气，精准选穴贴敷药物，能有效增强脏腑功能，逐步改善体质，减少鼻炎、腺样体肥大等疾病发生。南通市第三人民医院中医科团队根据儿童体质、皮肤特点，用地道药材制贴，操作简便。辨证采用化痰止咳贴、脾胃贴、消食贴等制定个体化贴敷方案，适用于小儿鼻炎、咳嗽、发热、消化不良、腹痛、便秘、腹泻等病症。

三伏天是一年中天气最热、气温最高、阳气最盛的阶段，人体肌肤腠理疏松开泻，此时进行穴位熏灸（三伏灸）、贴敷（三伏贴），能起到振奋阳气、促进血液循环、驱散内伏寒邪、提高卫外功能的效果。

三伏灸是将中医实践医学、针灸学与中药外治相结合的一种疗法，其核心在于“天人相应”。以外热激发内阳，改善虚寒体质，缓解冬季易发的慢性病。适用于体质虚寒的亚健康人群，以及寒湿阻滞或寒瘀阻滞所致冠心病、偏头痛、睡眠障碍，脾胃虚寒或脾胃阳虚所致慢性腹泻、胃肠功能紊乱、虚寒性腹痛，各种虚寒症疼痛（颈肩腰腿痛、慢性风湿病），下焦虚寒或脾肾阳虚所致痛经、宫寒、月经不调等妇科、男科病症，还有慢性鼻炎、慢性支气管炎、过敏性哮喘等肺系疾病处于稳定期的人群。

三伏天阳气浮于体表、气血旺、毛孔开，此时调理身体排出寒湿、疏通经络效果最佳。肥胖多因脾虚失运、痰湿内停所致，进行体重管理，能进一步增强脾胃功能、加速痰湿代谢，让减重更高效。市第三人民医院中医科团队通过长期临床实践，在创新运用“清脂护肝方”辨证论治脂肪肝基础上，配合穴位埋线、中药穴位贴敷、悬空灸、拔罐等中医技术综合运用，助力肥胖症伴脂肪肝、高脂血症患者的夏季体重管理。

近年来，市三院推出养肺茶、养肾茶、健脑茶、乌梅汤、健脾祛湿茶等多款特色中药茶饮。炎炎夏日，市三院1号楼、2号楼门诊大厅均配备免费中药茶饮供患者品尝。

陈宇锋 朱颖亮 贾冯翔

食疗保健

高钙高钾高纤维
夏日三高豆类菜

夏天的餐桌上有一类菜频频出现，它集“高钙、高钾、高纤维”等于一身，便是“豆类菜”。

多吃豆类菜好处多

高膳食纤维 多吃膳食纤维含量高的食物，有助保护肠道、控体重、降血压。健康成人膳食纤维推荐摄入量为每天25~30克。蔬菜中，鲜豆的膳食纤维含量表现最为出色，比如：每100克荷兰豆含6.8克膳食纤维，每100克鲜毛豆含4克膳食纤维，每100克鲜豌豆含3克膳食纤维。

高钾 香蕉的钾含量为256毫克/100克，而豆类菜的含钾量远高于它。如四季豆的钾含量达196毫克/100克，热量只有24千卡/100克。钾营养素密度为8.17，远高于香蕉的2.75。

高钙 鲜豆中的毛豆（尚未成熟的嫩黄豆）钙含量比牛奶还高，这对促进肠道健康、维持电解质平衡、保护骨骼健康有重要作用。毛豆的蛋白质含量高达13.1%，接近猪肉，远高于其他蔬菜，并且氨基酸种类齐全，是可媲美肉类的优质蛋白质。

吃豆必须“做熟”

豆类菜营养价值高，但有一个弱点——容易中毒，尤其是四季豆。有些鲜豆含有皂苷、红细胞凝集素等天然毒素，容易造成食物中毒，表现为恶心、呕吐、腹痛等，加热可破坏这些毒素。

烹调时要少放油，不要油炸，如果要炒着吃，最好提前沸水焯一下，焯完可以过一遍凉水，避免其颜色变暗。若出现中毒症状，应及时就医。

这些人夏天适合吃嫩豆

出汗多的人 夏天人体出汗多，容易导致钾离子流失，甚至引起“低钾血症”，出现心慌、肌肉酸软无力、呼吸困难等。毛豆、嫩蚕豆等嫩豆类是高钾食物，适量吃一些，有助于调节因出汗多导致的电解质异常。

需要提醒的是，肾病患者出现高血钾时需要限制食用。

吃肉少的人 蛋白质是机体免疫功能的物质基础，摄入不足会影响组织修复，使皮肤和黏膜的局部免疫力下降。而毛豆、蚕豆、鲜豌豆等蛋白质含量丰富，氨基酸比例接近人体需要，是素食人群的优质蛋白质来源。

容易便秘的人 专家表示，鲜豆类食材兼有大豆和蔬菜两方面的营养价值，尤其富含膳食纤维，对于促进胃肠蠕动、预防便秘等有益。比起成熟的干豆子，鲜豆的纤维更柔软、低聚糖（胀气因子）较少，对消化系统较弱的人也比较友好。据央视新闻客户端

炎炎夏日喝什么
健康又解渴

进入三伏天，热浪持续侵袭，这个时候来杯健康解暑饮品定是极好的！那到底哪些饮品靠谱呢？

薄荷茶

中医学认为，薄荷，性味辛凉，微甘，有疏散风热、清暑化湿、清利咽喉、透疹、止痒、解毒的功效。药理研究表明，薄荷富含薄荷醇、薄荷酮以及维生素B2、维生素C、胡萝卜素等多种维生素及矿物质。具有兴奋中枢神经的作用，使皮肤毛细血管扩张，促进汗腺分泌，从而增加机体散热。因此，夏日以薄荷嫩叶泡茶饮用，实乃疏散风热、清热解暑的佳品。此外，薄荷还能消除口臭哦！

需要注意的是，阴虚血燥、表虚汗多者忌服。脾胃虚寒、腹泻便溏者须慎用，尤其不可久用。孕妇及哺乳期妇女不宜饮用。

绿豆汤

绿豆大家再熟悉不过，夏日的一碗冰镇绿豆汤，可以说是沁人心脾。绿豆，性凉，味甘，有清热解毒、止渴消暑、利水消肿的功效。烹煮绿豆汤时，建议大火煮开后捞出绿豆，将碧绿色的汤汁放冷备用，烹煮时间过长，解暑效果稍差。

体虚及寒凉体质的人不宜多喝，绿豆不宜与中药同服，尤其不宜与补益药物同服。

乌梅汤

我们在外就餐时常喝的酸梅汤，其实就是乌梅汤，不过很多饭店里多是用加工后的冲剂冲调而成。其实，自制酸梅汤也是相当容易——“乌梅洗净捣烂，水煮滚，入红糖，使酸甘得宜，水内泡冷，暑月饮之甚妙。”中医理论认为，乌梅，性平，味酸，具有敛肺、涩肠、生津、安蛔之功能，有祛暑消夏之妙。

狂吹空调，小心“面瘫”找上门

夏日，最爽的事儿莫过于一头扎进空调房。但你知道吗？这舒服背后，可能藏着“面瘫”的风险。

每年夏天，通城各医院针灸科总会挤满“歪嘴”患者。他们大多前一晚还在空调房追剧，早上起来就出现口歪眼斜、闭眼无力、嘴角流口水等症状，这就是夏季高发的面瘫，中医称之为“吊线风”，专挑那些“贪凉”的小伙伴“下手”。

烈日炎炎时，大家会浑身大汗，毛孔“全开”散热，若突然走进20℃的空调房，冷风就像无数小冰锥，顺着毛孔钻进面部经络。中医讲“风为百病之长”，寒邪捣乱，面部气血瞬间“堵车”，神经被压迫得“罢工”，脸自然就歪了。此外，这些行为也很危险，一是风扇、空调长时间冷风直吹，面部神经血管受寒

藿香茶

南通人钟爱藿香茶，以往老人们总是喜欢早早地泡上一大缸藿香茶水，待到孩子们回来，大口大口地灌上一杯清香的藿香茶，一扫夏日的烦闷炎热。

藿香不仅能泡茶，更是一味常用的中药材，具有芳香化浊、开胃止呕、发表解暑的功效。现代研究表明，藿香可以抑制白色念珠菌、新型隐球菌、申克氏孢子丝菌等多种致病性真菌，其中的黄酮类物质还具有抗病毒作用。此外，藿香还有调节胃肠运动功能、促进消化液分泌、保护肠屏障功能等一系列功效。把它排第二，实至名归！

白开水

水乃“生命之源”“百药之王”。任何饮料都不如白开水的营养价值大，白开水有特异的生物特性，容易透过细胞膜进入细胞内，很快被吸收利用。

夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，渗透压就会失去平稳，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，可以补充体内流失的盐分，从而达到防暑的功效。

其实，健康解暑饮品还有许多。比如柠檬、菊花、金银花、山楂等。

陈韬 李波



CFP供图

收缩，会导致局部缺血、水肿，甚至压迫神经；二是出汗后用冷水洗脸，毛孔张开，突然接触冷水，可能引发面神经异常。

如果出现“面瘫”症状，千万别慌！对付面瘫，中医针灸可是“老专家”。针灸能通过刺激经络调节气血，促进神经功能恢复，孕妇、儿童等特殊人群也可尝试。

夏日做好防护，就能远离“面瘫”。一是避免空调、风扇对脸“猛吹”，睡觉时调高温度或用挡风板；二是出汗后先擦干，别立即冲冷水澡，等10分钟再进空调房；三是面瘫初期可用不超过40℃的毛巾敷脸，配合咀嚼（如口香糖）训练。

高洁 朱颖亮 贾冯翔