

湿热天难熬,中医支招安然度过

入夏后,不少地方雨水连连,温度、湿度同时升高,很多人总感觉全身湿漉漉、黏糊糊的,部分人还因此出现了精神颓废、困倦懒动、食欲减退等不适。

在中医看来,湿热天比干热天更难熬。想要平安度过湿热天,既要做好防暑工作,还要兼顾除湿。(摘编自《广州日报》《羊城晚报》《每日商报》)

指导专家

广州中医药大学第三附属医院治未病科中医师 张桂荣
浙江省杭州市中医院皮肤科主任 陶承军
陕西西安市中医医院针灸推拿康复科主任 安军明

湿热天比干热天更难熬

你有没有这样一种感觉:明明气温不高,但总感觉处在一个巨大的蒸笼里,闷热得喘不过气来。

湿热天之所以更难熬,是因为天热时,人体可通过出汗来降温,汗液蒸发会带走身体的热量,而在湿热天里,皮肤排汗不顺畅,人体内的热量无法及时排出去,因此会觉得闷热难受。如果人体长时间无法散热,会导致体温升高、心跳加快等。因此,即便没有高温天,但由于相对湿度较大,从而会出

现“虽不是高温天,但胜似高温天”的情况。

清热之余要注重除湿

当暑热与湿气一同袭来时,想要保持身体健康,就要同时做好清热、除湿工作。

吃点苦瓜消暑热 想要消暑降温,相比冷饮、雪糕,不妨选择更健康的苦瓜,例如,喝点苦瓜粥。做法是:将苦瓜150克洗净切丝,放入沸水中烫片刻。将100克大米淘洗干净,加适量清水煮粥,待粥快熟时加入苦瓜丝、食盐即可。

来杯藿香荷叶茶 身

体黏腻不爽的人,可以喝点藿香荷叶茶。做法是:取藿香10克,荷叶6克,开水冲泡半个小时后即可饮用。此茶饮能帮助祛除湿气。

坚持用热水泡脚 用40℃左右的热水泡脚即可。对于出现四肢乏力、发困、食欲减退的人,可在热水中加上威灵仙(有祛湿功效)20克,苍术(有通经功效)15克,白术(有健脾功效)15克,效果会更好。

对症调理各种身体不适

湿热会伤人于无形,

当出现起床后头昏脑涨、身体酸胀,皮肤、头皮爱出油,食欲下降等不适时,应当及时对症调理。

例如,部分气虚的中老年人在湿热天里会有大汗淋漓、喘不过气的情况,并且一直觉得身体特别累和虚弱,这时可用黄芪10克单独煮水喝,有补虚益气的作用。当出现身体倦怠、食欲差、经常口渴等不适时,可以常喝三豆饮。做法是:取赤豆、绿豆、白扁豆各一把,用水煮开后再煮五分钟即可,只喝水不吃豆,能较好地缓解上述身体不适。

穴位按摩

常按俩穴位 健脾和胃

入夏后,很多人会出现食欲不振、脾胃不和等不适。想要调理脾胃,可以坚持按摩俩穴位。

揉按建里穴 此穴位于脐中上3寸处,具有和胃健脾的功效。按揉时,用中指点压此穴,向同一方向环状揉动,力度和缓沉稳,50次一组,早晚各按揉两组即可。



推按承山穴 此穴位于腓肠肌两肌腹与肌腱交角处,有调理肠腑、理气舒筋的功效。按揉时,双腿屈曲,用双侧拇指或中指同时按住双侧承山穴,向上向深处点压推按,30次一组,每晚推按一组即可。(北京世纪坛医院中医正骨按摩科住院医师 许凌飞)



食疗药膳

玉竹莲子饮 止咳养颜

在认识药食同源中药材玉竹之前,我们先来欣赏一首古诗。

感遇

张九龄(唐)

兰叶春葳蕤,桂华秋皎洁。欣欣此生意,自尔为佳节。谁知林栖者,闻风坐相悦。草木有本心,何求美人折。

这首诗是张九龄贬为荆州长史后所作,抒发了诗人孤芳自赏、不求人知的情感。诗中提到的“葳蕤”(wēi ruí)一词是枝叶繁茂的意思,它也是中药玉竹的别称。中医认为,玉竹有养阴润燥、生津止渴的功效。在这,给大家推荐一道玉竹莲子饮。具体做法是:取沙参、玉竹、百合、莲子各15克,加水炖煮即可。喜甜食者可加入适量冰糖调味。此饮品有养阴润燥、润肺止咳、滋补养颜的效果,适宜于体虚久咳、口干口渴、肤干色暗等人群食用。(广东省中医院中药师 邓凤翹)

湖南中医附二喜迎建院90周年

6月2日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)在长沙成功举办“九秩风华 厚德精医”建院90周年高质量发展大会暨仲景文化与学术国际论坛。

湖南中医药大学第二附属医院始建于1934年5月,是湖南省建院最早的公立中医医院。本次大会,医院特别评选了9组共10位“建院90年致敬人物”。分别是“红色标杆”谭孝炳、孙茂林、“肛肠泰斗”谢力子、“本草宗师”王竹鑫、“护理先锋”田婉珍、“精诚大医”袁长津、“敷贴鼻祖”刘贵云、“口碑圣手”

刘新祥、“时代楷模”龙铁牛、“皮肤巨擘”杨志波。

90年来,湖南中医药大学第二附属医院不断探索,走出了一条“中医特色鲜明,专科优势突出,综合功能齐全,服务质量上乘”的发展之路。“我们医院皮肤科、肛肠科、妇科、针灸科和感染科都是全国优势的重点专科,肛肠科、皮肤科、骨科、妇科是国家临床重点专科、湖南省中医药管理局的重点专科。希望通过湖南省中医院的建设,让老百姓在湖南能享受到全国最优质的中医资源。”湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)

党委书记王国佐表示,湖南省中医院作为湖南省最早的中医院,会以这次办建院90周年为契机,一心向党,继续做人民健康的忠实守护者;一脉相承,做中医药传承创新发展的坚定捍卫者。据了解,该院国家中医疫病防治基地(高铁新城院区)已奠基,正在抓紧建设中,驻省公安厅门诊部即将启动,“一院三区”蓝图正在徐徐铺就。此外,该院打造了大型常年义诊品牌“仲景日”,效仿医圣张仲景坐堂行医的义举,每月1号、15号开展多科室联合义诊,实实在在普惠于民。(记者刘惠)

各种时髦健身器材都玩得溜



家住河北邯郸羊北社区101岁的孙玉梅是当地出了名的“硬核寿星”。虽已年过百岁,但她耳不聋、眼不花,而且极少生病。

孙玉梅在家闲不住,经常背着晚辈偷偷干家务。很多时候,一大家人吃完饭后,她趁着大家休息的空隙,三两下就把碗筷、桌子给收拾了。儿媳



孙玉梅在健身

们劝她别太劳累,她却说:“干家务也能活动筋骨、锻炼身体。”

孙玉梅还特别爱锻炼,除了散步、做健身操

外,她还喜欢玩弄各种时髦的健康器材。为了讨她开心,儿孙们特意为她购置了按摩椅、按摩仪、拉力球、脚踏车锻炼器等健身器材,还经常跟她一起锻炼互动。“这些年,我去了很多旅游景点,之所以还能到处走走看看,我想跟坚持锻炼是分不开的。”孙玉梅乐呵呵地说。(河北邯郸 王利)

胃不舒服 常按中脘穴

胃不舒服的可以常按中脘穴。其位于腹部正中线上,胸骨下端与肚脐连接线中点处,按压时会有酸痛感。

有慢性胃不适的人可坚持按揉中脘穴,用手掌轻揉该穴位及周边部位,可促进消化;当出现急性胃刺痛时,可以点按中脘穴,用手指按压10秒,松开,再按压,如此反复三五分钟即可缓解症状。此外,艾灸中脘穴对于缓解腹胀、反胃、消化不良等有较好的作用。(摘编自《大河报》)

