

# 夏天这几件事最伤脾胃

## 贪凉是大忌,口重也不好



中医认为,脾胃是“后天之本”,其重要性可见一斑。中医还讲,夏季正是养脾胃的好时机。然而,很多人夏天的生活习惯非但不能养脾胃,反而会伤害脾胃。中国中医科学院杨力教授就帮我们历数了夏天最伤脾胃的几件事。

**狂吃冷饮。**一到夏天,冷饮便进入了热销期。有些人吃起来毫无节制,寒气也随之进入体内,寒伤脾。杨力建议,吃冷饮的时候最好多在嘴里含一会儿,以减少对脾胃的刺激。

**猛吹空调。**杨力指出,很多人在空调、电风扇环境中,容易出现肚子凉痛,甚至腹泻,都和外寒侵袭脾胃有关。杨力建议,用传统的手扇取代空调,最健康。

**穿衣露腰腹。**杨力说,肚脐是一个很重要的穴位,名为“神阙穴”,它的背后还有命门穴。裸露腰腹会让这两个重要穴位受到寒邪侵袭,不仅伤脾胃,还会伤肾、伤骨头。杨力强调,晚上睡觉时,这个部位也一定要盖好。

**喝太多凉茶。**杨力说,正宗的凉茶内含性凉的中草药成分,有下火的功效,内热、上火的人可以适当喝一些。但对于脾胃本就虚寒的人来说,喝太多凉茶就是“雪上加霜”。

**不吃主食。**杨力指出,中医讲“五谷为养”,不吃主食,脾胃会越来越虚弱。

如果胃口差,可适当吃开胃的食物,或熬点养生粥,如绿豆薏仁粥、山药扁豆大米粥、红薯燕麦粥等都是不错的选择。

**蔬菜只吃生的,不烹制。**热天在厨房做饭是种煎熬,因此很多人选择吃不用开火的凉拌菜或者直接生吃。但凉菜偏凉,生吃不易消化,都伤害脾胃。杨力说,一天里必须有一个烹制的热菜。

**沉迷麻辣重口味。**杨力说,夏天湿气较重,吃点麻辣的食物有助于除湿、开胃和醒脾,但吃得太多会刺激口腔、食道和胃的黏膜,容易引起胃火,长口疮,这时可喝点绿豆汤或吃点西瓜清火。

**大量喝酒。**酒精同样会刺激胃黏膜,还会增加肝脏的负担,对脾胃极为不利。杨力说,脾胃喜欢规律的生活,定时定量、细嚼慢咽,是保养脾胃的要诀。

**熬夜。**夏天天长,再加上炎热,很多人习惯晚睡。杨力表示,熬夜伤阴,易引起阴虚、气虚,不仅伤害脾胃,五脏都很受伤。要想养生,必须睡好“子午觉”,即晚上睡觉不能晚于11点,中午再睡半个小时。

## 多年的三叉神经痛治好了

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻痹神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙

痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普遍反映,没想到我多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

**好消息:**即日起买5送1特惠活动 咨询热线:0551-62837282(市内免费送货)

**地址:**合肥普济药房(市府广场) 益民诊所(大钟楼与环城路交叉口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)



## 炎热夏天 多吃三类蔬菜

夏季可食用的蔬菜种类很多,可吃什么菜更适宜呢?专家建议,夏季吃三类蔬菜对身体健康很有好处。

首先,适当多食用一些凉性蔬菜,比如黄瓜、西红柿、芹菜、藕、绿豆芽、空心菜、大白菜、白萝卜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、茄子、菠菜、小白菜、油菜、莴笋、苋菜、茭白、紫菜等。不过因为这些蔬菜偏凉性,在食用时也应注意。久病体弱、身体虚寒者皆不宜多吃偏寒性的蔬菜,以免寒上加寒,对身体造成不利影响。

第二类蔬菜是瓜类蔬菜,比如黄瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜、南瓜、冬瓜等,它们的含水量高,又兼具高钾低钠的特点,适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。特别是苦瓜,它不仅清邪热、解劳乏,还可增加食欲,提神醒脑。

第三类蔬菜是“杀菌”蔬菜,主要是指葱蒜类蔬菜,大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等,它们含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌病毒有杀灭和抑制的作用。 记者 李皖婷

## 摔伤、湿疹、红眼病、手足口病……

### 儿童游乐场所 且玩且珍惜

盼星星,盼月亮,孩子们终于盼来了暑假。不过欢乐之余,孩子们喜欢去的儿童游乐场所却不怎么太平。卫生状况堪忧、安全隐患大,都成了压在家长心头的大石头。记者盘点了游乐场所中容易给孩子造成的健康伤害,并请医生支招如何预防。

■王炜 童有兵 记者 李皖婷

#### 骨科伤害高发地:跳跳床 4岁男童不慎跌落致左手臂骨折

上周末,4岁的健健(化名)玩蹦蹦床,在落下来时不慎摔倒,送医院后被诊断为左手臂骨折。

安徽省儿童医院骨科主任孙军表示,进入暑期以来,该院骨科人数一直居高不下,而这其中不乏一些在玩耍中发生意外伤害的孩子。“家长带孩子去游乐场玩无可厚非,但一定要选择正规、管理较为完善的场所和设施。”

#### 皮肤科伤害高发地:沙地 孩子堆完“沙堡”,双手长满湿疹

5岁的宁宁(化名)前两天在一家购物中心的儿童沙池里堆完“沙堡”后,双手很快长满了湿疹,又痒又痒。

安徽省儿童医院皮肤科主任葛宏松介绍,夏天是湿疹高发的季节,家长平时要对孩子使用的玩具勤加晾晒;孩子外出回家,一定要及时清洁双手并擦干。此外,有过湿疹病史的孩子不宜玩水、玩沙和毛绒玩具,平时注意给孩子抹些润肤霜,让皮肤保湿。一旦起了湿疹,可以到医院配些药膏涂抹止痒。

#### 感染科伤害高发地:游乐场 3岁女童玩耍后患上手足口病

这两天,肥东兰女士(化名)3岁的女儿开始发高烧,手和脚都长出了疱疹,经医院检查确诊为手足口病。兰女士怀疑女儿的病是在室内游乐场里染上的。

安徽省儿童医院感染科主任陈必全提醒,每年的4至7月是手足口病的流行季节,家长应尽量避免带孩子去人口密集的公共场所。孩子在玩耍时,家长应教导其尽量不要用手触摸口鼻、揉眼睛,也不要让孩子在游玩时吃东西,要及时给孩子做好个人卫生,一旦发现幼儿持续高热不退,需及时就诊。

#### 眼科伤害高发地:水上乐园 7岁娃游泳后患上红眼病

放假后,7岁的萌萌(化名)每天都去家附近的水上乐园玩。可没过两天,萌萌就出现了眼睛红肿的情况,最终确诊为急性结膜炎,也就是俗称的“红眼病”。

安徽省儿童医院眼科主任叶玉华介绍,红眼病具有发病急骤、传染性强、传播迅速的特点。叶玉华提醒,孩子在游泳时最好戴密封性好的游泳镜,眼睛尽量少接触游泳池里的水,这样能够较好地避免池水中病原体对眼睛造成感染。此外不要戴隐形眼镜游泳,每次游泳后可到专业眼科医院检查并按医嘱点用眼药水,这对病毒性结膜炎也有较好的预防作用。

## 快报

### 常吃西兰花缓解哮喘

澳大利亚墨尔本大学的纳迪亚·马扎拉齐斯及其导师汤姆·卡拉吉安尼斯博士完成的最新研究发现,每天吃一两份清蒸西兰花是缓解哮喘的全新食疗法。西兰花及其他十字花科蔬菜中所含的萝卜硫素有助于抗击导致哮喘的呼吸道感染。卡拉吉安尼斯博士指出,这项新研究为哮喘治疗效果不理想的患者提供了新方法。但专家提醒,此研究尚处实验阶段,哮喘发作或出现严重呼吸道疾病时,患者必须遵医嘱接受正规治疗。

摘自《生命时报》

## 饮食

### 夏季养心美食玫瑰枣仁汤

中医曰“夏养心”。夏日适合养心且重在养心安神。玫瑰花能理气、解郁、舒肝,酸枣仁能安神养心、敛汗生津,猪心为民间所认为的“以形补形”。这些材料一起炖汤,能养心血、宁心神,适用于心血不足所致的心悸怔忡、失眠健忘等症,尤适宜白领和女性之用。

**材料:**玫瑰花干品10克、枣仁20克、猪心1个、猪排骨100克、生姜2片。

**做法:**各物洗净。药材稍浸泡;猪心剖开,把枣仁装入内,用牙签扎紧;猪排骨敲裂。一起与姜放入炖盅内,加入热开水500毫升(约2碗量),加盖隔水炖约2个半小时便可。进饮时方下盐,为2人量,或1人1日分2次进饮。 摘自《大河健康报》

## 食品

### 3招辨催熟西红柿

催熟的西红柿不仅口感、品质、营养较差,还有可能影响健康。因此要小心辨别:1.催熟的西红柿果实着色特别均匀,红色较深,手感较硬。自然成熟的西红柿果实顶部圆滑,不突出,蒂部较硬,略带青色。2.西红柿掰开后,催熟的西红柿少汁,肉与籽一体,结构不明显;自然成熟的西红柿多汁,籽与果肉可明显区分。3.催熟的西红柿果肉硬而无味,口感发涩;自然成熟的吃起来稍硬无颗粒感,酸甜适中。

摘自《贵州都市报》

## 老人

### 喜欢有氧运动 老了记忆力好

据美国《医学快报》报道,最新研究表明,有氧运动比举重和拉伸运动更能保护记忆力,改善大脑健康。

该研究对美国“年轻人冠状动脉风险进展研究”获得的相关数据进行了梳理分析。研究涉及4966名男女参试者,1985~1986年研究开始时,参试者年龄在18~30岁之间。研究人员调查了参试者的运动量及运动方式,并在研究开始后2年、5年、7年、10年、15年、20年和25年分别对参试者进行了同样的记忆力测试。结果显示,25年之后,记忆力测试得分最高的参试者,年轻时进行的有氧运动最多。这表明,年轻时的运动习惯将成为中老年的健康资本。喜欢跑步等有氧运动的年轻人,进入中老年后,思维能力和记忆力都会更好,患认知障碍症的风险也会降低。 摘自《益寿文摘》