

中医养生

夏季养生要注意这几点

夏季天气炎热，也是阳气最盛的季节，同时是身体健康容易出问题的季节，如易出现食欲不振、头昏、中暑等症状。不管是哪种不适，不及时调理的话都会给健康带来伤害。那么，我们要如何保持在炎热的夏季身体健康，从而轻松享受夏天呢？

1. 夏季失水多，应多喝水

水在人体内起着至关重要的作用，维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分。夏季失水比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。矿泉水、牛奶、苹果汁等是理想的解渴饮料。

2. 应时起居

由于夏季昼长夜短，人们则宜晚睡早起，中午尽可能午睡。切记

不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电扇，夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，人们易受风寒侵袭，电扇吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等不适症状。

3. 夏季养生要“养阳”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”炎热夏季，很多人会患空调病，白天夜里都开着空调，室内外温差达到十几度，加上大量食用冷饮，肯定会伤阳气。因此，要注意居住环境不要过于潮湿，不要过多吃冷饮及凉食。夜间空调温度不要开得太低，最好在26℃以上。不要在露天及阴冷的地方过夜。

4. 饮食清淡

夏季易生湿热，人难免更易烦躁上火，饮食上应以清淡为主，避免过度食用油腻、过甜、过咸的食物。多吃蔬菜水果和粗粮，如苦瓜、黄瓜、西瓜、草莓、香蕉、玉米等，这些食物有利于清热解暑、促进消化。

5. 适度运动

夏季气温高，人容易疲劳，需要适度运动，增强体质。运动时间和运动强度应该控制在适度范围内，以避免过度疲劳。

6. 注意卫生

夏季是各种病菌、病毒滋生的高峰期，因此要重视个人卫生。洗手、保持环境清洁是预防疾病的重要措施。同时要注意食品卫生，避免食用过期食品。不要生吃海鲜等易造成中毒的食物。

(周口市中医院治未病科 张珂畅)

跟我识中药

中药传说之白芷



相传，一位30多岁的秀才时常感到头沉、头痛。起初并没有在意，但随着时间的推移，他的头痛加剧，面部发麻，头后部及两肋流出冷汗。家人急忙请来医生为他诊治，但丝毫未见效果。友人见状，给他介绍了当时湖北巫山专治头痛的名医。

于是，秀才随家人前往求医。到了地方，医生将他留下，开始为他治病。医生从药箱中取出像小拇指大小的药丸，让秀才放在口中慢慢嚼服，后用荆芥汤服下。当他慢慢地咀嚼时，发现药丸特殊的香气直通鼻窍，清新之气直达脑海，好不惬意。

翌日下午，秀才的头不痛了，他不禁感慨，经数位医生诊治都无法解除的头痛病，在这只靠几粒药丸就治好了，名医真是名不虚传！可他又疑惑，这药丸到底是什么呢？于是，他偷偷到院子的药棚看名医制药。只见名医拿出一种带有茎叶的白色的根，将其碾成细粉，再加入蜂蜜搅拌，转眼间就制成了药丸，然后放在木制盘里干燥。转天清晨，秀才被叫醒，医生站在床前对他说：“这种药你大概知道是什么了吧，我就不隐瞒了。这药是我家祖传秘方，具有很强的止痛效果，可是它还没名字，你是秀才，我想求你给这种药材起个恰当的名字。”听完，秀才紧紧握住医生的双手，说：“正如先生所说，昨天我确实在院子里见到了治疗我头痛的草药，如果真要给它取名，就叫它香白芷，您看如何？我简单地解释一下它的含义，‘香’是这种草药本身具有的独特香气，‘白’是这种药材的颜色，‘芷’即最初长出的根的意思。”医生听后，拍手大笑起来，直夸这名字起得好。就这样，这一叫香白芷的镇痛药从此以后成了巫山特有的药材，并在全国各地广泛使用。

白芷，又名香白芷，为伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。夏、秋间叶黄时采挖，除去须根和泥沙，晒干或低温干燥。

【性味与归经】辛，温。归胃、大肠、肺经。

【功能与主治】解表散寒、祛风止痛、宣通鼻窍、燥湿止带、消肿排脓。用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞流涕、鼻鼽、鼻渊、牙痛、带下、疮疡肿痛等症。

【用法与用量】3g~10g。

(供稿：周口市中医院主管中药师曲永红)

每周一方

藿朴夏苓汤合三仁汤

药物组成：藿香15克、姜厚朴15克、茯苓20克、生薏仁30克、肉蔻15克、白通草12克、

苍术15克、滑石30克、陈皮15克、甘草6克、佩兰15克、杏仁15克。

用法：水煎服，每日一剂400毫升，分早晚200毫升温服。

功用：健脾祛湿，避秽祛浊。

名医讲堂

中药服用小知识您了解多少



许多患者将精力放在中药煎煮等方面，而忽略服药时间、方法及注意事项。其实，用正确的方法服用中药，能够促进药效吸收，提升疗效。

服药时间

汤剂一般每日1剂，煎2次分服，两次间隔时间为4至6小时。临床用药时间可根据病情增减，如急性病、热性病可1日2剂。

1. 空腹服：峻下逐水药、攻积

导滞药及驱虫药均宜清晨空腹服；补益药多滋腻碍胃，宜空腹服。

2. 饭前服：病在胸腹以下，如胃、肝、肾等脏器疾患。

3. 饭后服：病在胸膈以上，如眩晕、头痛、目疾、咽痛等疾患；某些对胃肠有刺激性的药物宜饭后服。

4. 睡前服：一般安神药宜在睡前30分钟服用，涩精止遗药和缓下剂也宜在睡前服。

5. 定时服：截疟药应在疟发前2小时服用。

另外，急性病、呕吐、惊厥及石淋、咽喉病须煎汤代茶饮者，可不定时服。

服用方法

1. 汤剂：一般宜温服。但解表药要偏热服。寒证用热药宜热服，热证用寒药宜冷服。如出现真热假寒者，当寒药温服，真寒假热者，则当热药冷服。

2. 颗粒剂：宜用开水冲服，每日1剂，分2至3次服。

3. 丸剂：颗粒较小者，可直接用温开水送服；大蜜丸者，可以分成小粒吞服；若水丸质硬者，可用开水溶化后服。

4. 散剂、粉剂：可用蜂蜜加以

调和送服，或装入胶囊吞服，避免直接吞服而刺激咽喉。

5. 膏剂：宜用开水冲服，避免直接倒入口中出现粘连引起呕吐。

6. 冲剂、糖浆剂：冲剂宜用开水冲服；糖浆剂可以直接吞服。

此外，危重病人宜少量频服。神志不清或因其他原因不能口服时，可采用鼻饲给药法。

注意事项

1. 中药和西药可以一起服用吗？

中西药一起服用，若不注意，会产生不良反应，甚至会引起中毒。因此，如果要中西药合用，要遵医嘱，不要自行服用。如果出现了中毒反应，要及时停药，并且进行治疗。

2. 中药太苦能加糖吗？

如果是退热的中药，糖会起到抑制作用，影响药效。有些药是根据苦味来达到治疗疾病的目的，比如健胃的中药。

3. 服中药忌辛辣刺激食物吗？

在服用中药的时候，尽量不吃辛辣刺激性的食物，要遵医嘱按时服药。

(供稿：周口市中医院 徐宝丽)

协办单位

周口市中医院