

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、头晕、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腔,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、鼻渊、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。如出现真寒假寒者,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