

## 西瓜皮的药用价值

夏天到了，西瓜是人们首选的时令水果，大多数人吃完西瓜便把瓜皮给扔了，实际上瓜皮的用途还是很多的。如古时候放河灯时，人们就是利用西瓜皮的浮力来制作瓜皮灯的。它还可入菜，清爽可口，药用效果也很明显。

西瓜皮最重要的作用是作为防治疾病的药物，真正体现它“废物不废”的价值。西瓜皮在医籍上还有“西瓜翠”、“西瓜青”、“西瓜翠衣”的称谓，它入药的部分是西瓜的最外表皮，气微味淡，是清热、解暑、止渴、利尿的佳品，常用于对暑热烦渴、小便短少、口舌生疮的治疗。《丹溪心法》中有用西瓜皮烧灰“治口疮甚者”的记载；《本草汇言》中有用它烧灰塞填牙缝、治牙痛的验案。

用西瓜皮与皮硝混合制成的白色结晶，药物学上叫“西瓜霜”，是口腔科的主要用药。其作用是治疗喉风、喉痹、口疮、牙疳等病症，多研末吹喉外用或冲入汤药中内服。医籍《喉痧症概要》中用于退炎消肿、治咽喉肿痛白腐的“玉钥匙”，《治喉捷要》中用于治白喉的“瓜霜散”，都是以西瓜霜为主药制成的经久不衰的喉科要方。

生活中，“废物不废”的瓜果皮处处可见，如冬瓜皮有治荨麻疹、腰肌劳损、驱蛔虫的作用；黄瓜皮有治腹泻、痢疾和美容的作用；木瓜皮有治脚气、除湿痒的作用；苹果皮有治反胃、多痰的作用；生梨皮有治心火盛、咳痰多的作用；柿子皮有止肿痛、止尿频的作用；香蕉皮有治痔疮、便血的作用；龙眼皮有治头晕、祛邪风的作用；葵花籽皮有治耳鸣的作用等，有些还是重要的中药材。（长路）

## 夏日喝点养生粥

夏日人们常常没胃口，喝点能够防暑降温的粥，可以起到强身健体、祛病的作用。

**苦瓜粥：**苦瓜 100 克，冰糖 20 克，精盐 2 克，粳米 100 克。制作时将苦瓜去瓢，切成小丁，与粳米同煮，用旺火烧开后，放入冰糖、盐，再用小火熬煮成稀粥。苦瓜具有清暑解毒、清心明目的作用。

**莲子粥：**莲子 50 克，粳米 100 克，入锅同煮，至莲子极烂为好。莲子有清心除烦、健脾止泻的作用，还能够养心安神，对于夏季由暑热引起的心烦不眠具有较好的治疗作用。

**西瓜皮粥：**西瓜皮 200 克，粳米 100 克，白糖 30 克。西瓜皮削去外表硬皮，切成丁，与粳米同煮。先用旺火煮沸，再转用小火煮成粥，放入白糖即成。西瓜皮具有清热解暑、利尿消肿的作用。（新华）

## 中医妙方缓解牙痛

**绿豆荔枝：**绿豆性凉，荔枝性温，可治风火牙痛。抓一把绿豆，放 7 粒去壳的干荔枝，加水煮，将绿豆煮熟，连荔枝、绿豆一并吃了。

**中药煎剂：**蒲公英 30 克，白芍、甘草各 15 克，细辛 3 克，水煎服，日一剂，一般服三剂。适用于各种原因引起的牙痛。

**白酒花椒：**取 5~10 克干花椒，加水没过干花椒，煮 3 分钟，放温后加入 50 克白酒，待凉后将花椒水过滤，用棉花蘸此水塞入牙痛的部位咬住即可。

**新仙人掌：**取一片新鲜肥大的仙人掌，剪去表面的针刺，再割成同样厚的两片，把带浆的那一面贴在脸上牙痛的部位，一段时间后症状即可缓解。（夏姗）



## 夏季消暑试试“以热制热”

夏日炎炎，如何防暑降温成为每个人所关心的事。吹空调、吃冷饮、冲凉水，“以冷制热”可能是很多人的消暑办法。但中医提醒，莫要因过度贪凉饮冷而耗伤阳气，也可试试以热制热来防暑降温。

### 勿伤阳气

“春夏养阳，秋冬养阴”，中医认为，夏季五脏六腑阳气相对较少，盛夏消暑，不要因贪凉而耗伤阳气。阳气释放过多，会使内脏虚寒而生病，比如腹泻、咳嗽、关节疼痛、怕冷等。适当吃些冰镇西瓜，喝点儿冰镇啤酒、冷饮，是消暑的一种方式，但不要过度，一旦阻遏体内阳气，会出现胸闷等不适感觉。室内空调温度不能过低，一般 26℃即可。

盛夏酷暑，喝绿豆汤、吃西瓜是常见的消暑方法。绿豆是传统的解暑佳品，煮汤时将绿豆淘净，用大火煮沸 10 分钟左右即可，但有四肢冰凉、腹胀、腹泻便秘等症状的体质虚寒的人则应少喝为宜。

### 以热制热

研究表明，夏日饮一杯热茶，9 分钟后体温下降 1℃~2℃。中医认为，以热制热也是消

暑的好办法，可多加尝试。

常用的方法有：热毛巾擦身。及时擦汗可促使皮肤透气；洗热水澡。洗冷水澡会使皮肤收缩，洗后反觉更热，而热水洗澡虽会多出汗，但能使毛细血管扩张，有利于机体排热；热水洗脚。古人云“睡前洗脚，胜似补药”。人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点；喝热茶。冷饮只能暂时解暑，不能持久解热、解渴，而喝热茶却可刺激毛细血管普遍舒张，体温反而明显降低。另外，加强耐热锻炼，提高体温调节功能。

### 因人而异

中医提醒，日常防暑降温也要因人而异，不同人群应采用不同的防暑方法。

孕妇和小孩是夏季中暑的高发人群，房间应注意通风休息，衣着不宜过多，以舒适为度，被褥不宜过厚；多喝水，多吃新鲜水果，如有发热症状，应及早就医，不要擅自强行发汗。老年人多穿浅色服装，勤换勤洗，最好是选择凉爽又透气的丝棉服装；多补充水分，一般每天需饮水 1500~2000 毫升，其中以凉开水为主，可适当加点食盐。体弱者也可进行穴位艾灸、拔罐、热疗来防治疾病，增强体质，改善夏季脏腑缺乏阳气温煦的状况。

### 家中常备防暑药

#### ■ 藿香正气

主治中暑、腹痛、痢疾等症。分为胶囊和口服剂两种，一天服用两次。

#### ■ 人丹

主治中暑受热引起的头昏脑涨、恶心呕吐、腹痛腹泻等症。因感冒引起恶心等症时，不要服用人丹。

#### ■ 清凉油

头痛头晕时，取少量涂于印堂穴和太阳穴，提神醒脑。蚊虫叮咬时取少量涂于患处，能镇痛止痒。

#### ■ 十滴水

适用于中暑、头昏头痛、恶心呕吐、腹胀腹泻患者。儿童用 1~2 瓶倒入洗澡水中，可防小儿生痱子。

#### ■ 风油精

可治疗中暑引起的头昏头痛，夏天夜晚因贪凉引起的腹痛等。

（北商）

## 夏季穿衣有技巧

夏季天气变热了，又到了爱美女性尽显身材的好时机，人字拖、丁字裤、紧身衣……往往成为女性追逐的对象。在美丽衣服的装扮下，婀娜多姿的身材表现得淋漓尽致。

着装得当，可使女性更漂亮、更健康，但是如果着装不当，就有可能受到伤害甚至引起疾病。莫用美丽换健康，夏季着装不仅要美丽，更要清爽健康，这才是最重要的。

夏季穿衣也有很多技巧的，可选择吸湿性、散湿性、透气性好的衣服。

选择衣服时，要注意开口部位（领、袖、裤腿、腰部）不宜过瘦，最好敞开些，这样有利于通风散热，牛仔裤、紧身衣不适于夏季穿着。

### 吸湿散湿

炎热季节，人体每小时约可排汗液 500 毫升，夏季应选择有良好吸湿性和散湿性能的衣服，才能及时吸收汗液。汗液不能及时排掉，人就会感到闷热不适。不同质地的衣料吸湿性能是不同的，相比之下，夏季服装最好选用真丝、人造丝、亚麻和棉织品。

### 透气性好

夏季服装要有良好的透气性，衣料的透气性取决于纺织品的厚度与密度，衣料愈薄散热性愈好。另外，也与纺织方法有关，密度愈高透气性愈差。

### 着装合体

夏装的大小、肥瘦、覆盖体表面积大小，与散热也有关系。“露、透”的夏装，有利于散热，但过瘦则会影响散热。一般服装覆盖面愈小，体温散失愈快。所以，夏装以短衫、短裙、短裤为好。在裙子中，以喇叭裙、连衣裙为宜，因为它们能产生较好的鼓风作用。

### 穿浅色服装

服装的颜色也是不容忽视的问题，因为衣料颜色不同，吸收和反射的强度也不同。颜色越深吸热越强，颜色越浅反射性越强，吸热性越差。因此，夏天宜穿浅色的服装。

### 忌又紧又窄的文胸

女性天天穿这样的文胸，会影响乳房及四周血液循环，使有毒物质滞留在乳房组织内，增加患乳腺癌的几率。另外，也尽可能不穿紧身胸衣，长时间穿会引起心跳加快、头晕气短等不适现象，甚至会出现心口疼痛。

### 少穿丁字裤

经常穿这种内裤，很轻易与皮肤发生摩擦，引起局部皮肤红肿、充血、破损、溃疡、感染。

### 避免长时间穿高跟鞋

长时间穿高跟鞋会引发脚部疾病，出现脚跟痛、红肿等现象。

（人民）

