

晚睡早起顺应时节

健脾除湿养心为先

夏季养生五大金律

作息：晚睡早起。夏季日照时间延长，昼长夜短更明显，此时应顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也要相对“晚睡”、“早起”，建议晚上 10 点之前就寝，早上 6 点左右起床。掌握“子午觉”原则，即子时大睡，午时小憩。但午睡时间不宜过长，一般以半小时为宜。午睡醒后不要立即起床去工作或学习，因为此时脑部供血不足，会出现短暂的脑功能紊乱，使人感到头昏脑涨，最好静躺 10 分钟后再起床。立夏后的这种作息一旦确定，要做好自我约束，保护生物钟不致紊乱。

饮食：增酸减辛。夏季，人体脏腑肝气渐弱，心气渐强。饮食上可以吃些酸的食物，以补肾助肝，调养胃气，如番茄、柠檬、草莓、葡萄、菠萝、芒果等，它们

的酸味能敛汗祛湿、生津解渴、健胃消食。辛辣之物尽量少吃，因夏季阳气上升，易上火的食物会造成身体内外皆热，出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。

情绪：静心养气。夏天老人易感到烦躁不安，因此立夏养生要“养心”。一是“戒燥戒怒”，老人要尽可能保持精神安静、心情舒畅。气温过高时，最好减少外出，避开中高强度的运动。二是饮食上少吃高脂厚味，可多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既补充营养，又起到强心的作用。

保健：健脾除湿。夏天湿热，老人容易脾虚，建议每周吃一到两次赤小豆排骨汤、红豆薏仁粥、山药莲子汤等，可以改善脾虚导致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。另外不要过食西瓜、



炎炎夏日给老年人身体健康带来考验。祖国传统养生学讲究“顺四时而适寒暑”，对于老年朋友来说，如能顺应时节做好夏季养生，不仅能够顺利度夏，还能增进健康、延年益寿。以下 5 个原则，涉及起居、饮食、养生、防病，这个夏天，大家不妨改变一下。



苦瓜等寒凉食物，否则会令脾胃受伤，助长“内湿”，不利于健康。老人不要长时间呆在空调房中，不要在潮湿的凳子、草地上坐卧。洗浴后要等头发自然干透或完全吹干再睡觉。适当运动出汗有利于内湿的排出，如慢走、瑜伽、太极等。

防病：冬病夏治。三伏天日照时间长，自然界阳气最旺盛，此时进行中药穴位贴敷治疗，以扶正固本，防治“冬病”，可取得显著疗效。适合于“冬病夏治”的常见疾病有感冒、支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎及脾胃虚寒类疾病等。此外，夏天也是利于中药外用的时节，如用中药煎汤洗浴，可以防治多种皮肤病。

(据《生命时报》)



蚊虫叮咬 涂点薄荷

蚊虫叮咬在夏季难以避免，轻则起红色丘疹、瘙痒，重则红肿、起水泡。蚊虫叮咬引起的发痒，清凉油、风油精可治，但含有酒精成分，不适合皮肤敏感的人；激素类药物，效果好却不适合孩子。有“绿色”疗法对付蚊虫叮咬吗？试试薄荷与田七。

薄荷是常用中药之一，味辛性凉，归肺、肝经，有清升散的功效，外用可治神经痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疹等。蚊虫叮咬后可将薄荷叶捣碎敷于患处，有很好的止痒效果。我们常用的小偏方——牙膏治疗蚊虫叮咬，也是因为牙膏中含有薄荷。

我们餐桌上的另外一道菜——土田七（不是中药里的三七），也是治疗蚊虫叮咬的克星。土田七性平味甘微酸，取其汁液外用可以消肿止痛。因此，市面上卖的治疗蚊虫叮咬的本草制剂大多含有田七。

薄荷和土田七既能医用，也能食用，经常吃薄荷可以疏散风热、解暑，吃土田七可以解毒。在炎炎夏日，可以在阳台上种一两盆薄荷、土田七，既可食用，又可应付蚊虫叮咬。（方玉甫）

英国科学家发现

只要减肥就能护心

据美国“健康日”网站近日报道，英国伦敦大学学院的研究人员发现，在成年期的任何时间减轻体重都有益于心血管健康。

研究人员对近 1300 名在 1946 年 3 月后出生的男女志愿者的数据资料进行了分析，并分别按照他们在未成年时、36 岁、43 岁、53 岁和 60~64 岁时的体重，将其分为体重正常、超重和肥胖三个类别。

分析结果表明，在控制了可能导致心血管疾病的其他风险因素后，科学家发现，志愿者在成年期后肥胖的时间越长，他们在以后的生活中就越有可能存在心脏病的风险因素，如高血压、糖尿病和动脉狭窄。研究人员还发现，如果他们在成年期的任何时候减肥（例如从肥胖组下降到体重超重组，或是从体重超重组下降到体重正常组），那么他们患上这些疾病的风险就会下降。

发表在《柳叶刀——糖尿病与内分泌学》上的这项研究成果表明，为保护心脏健康，人们在任何年龄段都应采用健康的生活习惯来保持体重，不要让体重暴涨。这项研究对那些老年肥胖者也是好消息，这等于告诉他们，任何时候开始减肥都很必要。（据《生命时报》）

天热缺水生内风

首先要多喝水，还可选竹叶、麦冬、生地、乌梅等代茶饮

小满过后，部分地区气温骤然升高，不用说“锄禾日当午，汗滴禾下土”了，就是坐着不动都满身是汗。适度出汗可调节体温，抵御风热、风寒等“外风”入侵，对身体是有利的，但不宜大汗。

干 IT 行业的小刘平时忙工作，没时间锻炼身体，好不容易到了周末，就打算好好活动一下，邀几个同学回到母校打篮球。由于比较兴奋，他们打得大汗淋漓，突然小刘捂着头蹲下了。小刘说，他头晕脑胀，看不清东西了，还有点想吐，手指也不自觉地抖动。在中医看来，这是一个完整的热盛伤津、津枯血燥、血燥生风、风动眩晕的过程。

夏天气温高，人体要维持正常的体温，就要消耗比平时多的津液，津液储存相对较少，属于热盛伤津。如果一次出汗太多，又没有及时补充水分，由于“津液同源”，人体会自动从血液中抽吸津液，导致“津枯血燥”。津液和血液都少了，脏腑就开始“闹罢工”了，气血不受脏腑的约束，就不

按正常的顺序流动，反过来四处乱闯，引起眩晕、视物旋转、抽搐等症状。由于这不是感受自然界中的外风，症状却像自然界的风一样急躁、多变，因此被称为“内风”。

要想不让内风伺机作乱，就要保存人体的津液，也就是保证充足的水分供应。人体一旦缺水，会发出很多预警信号，如嘴唇干燥、口干舌燥、皮肤发皱、小便量少等。在正常情况下，办公族每天要喝 6 到 8 杯温开水，1 杯水大约 200 毫升。但是如果夏季在室外工作或参加室外活动，又大量出汗时，就要根据嘴唇的干燥程度定时、定量饮用了，即渴了就喝、不渴少喝、少量多次喝（每次一二百毫升，半小时到 1 小时喝一次）。另外，在暑热天气里，人们可以饮用一些中药凉茶，既生津又解热。在竹叶、麦冬、生地、玄参、乌梅、炒山楂、芦根、茅根、菊花、陈皮等中药中，每次选两三种，捏一小撮，用开水冲泡，代茶饮，对滋阴熄风、生津止渴、消暑清热、宁心除烦有很好的作用。（曹建春）



种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪，原市中心医院口腔科主任医师，现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长：
1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址：周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西

预约咨询电话：0394—8281120