

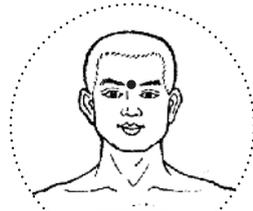
■穴位保健

刮刮穴位防中暑

广州中医药大学
第三附属医院针灸推拿科
主治中医师 陈波燕

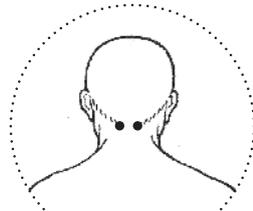
在炎热的夏季，如何预防中暑？不妨试试穴位刮痧，能够发汗解表、舒筋活络、宣通气血。

【头晕头重】



刮印堂穴

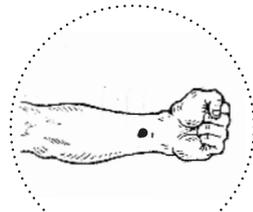
位于两眉头连线与前正中线的交点，从此穴刮向前发际正中，至局部潮红或有痧点，能够明目通鼻、疏风清热、宁心安神。



刮风池穴

位于胸锁乳突肌及斜方肌两条大筋外缘陷窝中，点刮此穴至局部酸胀，潮红或出痧点为止，有助改善头胀头痛。

【胸闷心悸】



刮内关穴

位于腕掌横纹上三横指，两筋之间的凹陷处，点刮至局部酸胀或潮红，可以宁心安神、理气止痛。



刮劳宫穴

位于握拳屈指时中指指尖处，点刮至局部酸胀或者潮红即可，能够清心火、安心神。

益气养阴过伏天

进入一年当中最热的中伏，不少人感觉没有胃口、精神疲惫、气短乏力、心烦失眠等，中医认为暑热伤津耗气，在这个阶段要注意益气养阴，调整身体的不适症状，更舒适地度过伏天。

胃阴损伤 喝点粥

广东省第二中医院脾胃病科主任戈焰：夏天热重，容易耗气伤津，脾胃首当其冲。

如果暑热伤气，会容易没胃口，没力气；汗液也是阴液的一种，高温天气出汗多，耗伤阴液可致胃阴不足，也会影响食物的消化吸收。

中医认为粥可以滋养胃阴，此时不妨喝点粥调胃口。

红枣粥：如果除了吃不下东西，还容易口淡，稍微吃些凉

的东西就感觉恶心欲呕，多是脾胃虚寒，此类人群可取糯米、粳米各半，加入红枣、红糖一起煮粥喝，有助健脾益气、养阴生津。

姜丝粥：如果夏天吹空调受了冷风，或受凉患了风寒感冒，胃口很差，可以煮一碗白粥，放入切成细丝的生姜，再煮5分钟左右即可制成姜丝粥，能够驱散外寒，促进胃液分泌，增进食欲。

口渴失眠 养生汤

广东省广州市第一人民医院中药师李欣：中医认为暑邪容易耗气伤津，可致气短乏力，口渴喜饮，白天心烦虚热，晚上时常睡不好，推荐一道益气养阴的夏季养生汤。

将西洋参10克、浮小麦30克、百合20克、生姜3片洗净，猪腱肉300克切片，一同放入沸水，以武火煮沸后转文火煲1小时，食用前调味，即可制成西洋参浮小麦瘦肉汤（2~3人份），

能够益气养阴、除热止汗、清心安神。

西洋参既补气养阴，又清热生津，可治疗气阴两虚或阴虚津伤病症；浮小麦益气除热止汗，可调治自汗盗汗、骨蒸虚热等病症；百合养阴润肺，还能清心安神，可用于失眠多梦、虚烦惊悸。诸药搭配使用，适合气阴两虚兼有热，或气虚津伤所致的心悸不眠、虚热汗多，内热消渴，口燥咽干等症。

血液黏稠 要生津

北京中医药大学东方医院脑病二科程苗苗：暑热伤津耗气，血液黏稠度增高，容易诱发心脑血管问题，需要消暑生津。

除了每日充足饮水，可酌情多食丝瓜、黄瓜、绿豆、冬瓜、鲜藕、荷叶、西瓜等应季果蔬，具有开胃、清暑、祛湿的功效；还可选择生津止渴的饮品，如酸梅汤、菊花茶、绿茶等，常温饮用，切忌过食生冷，反而导致消化不良、呕吐腹泻、胃

肠感冒等病症。

暑邪多与湿邪夹杂，导致饮食不振、肢体酸懒，此时适当吃苦瓜、菊花、苦丁茶等苦味食物，有助解热除烦，恢复精力体力。

此外，可选择山药、山楂、绿豆百合粥、薏米小豆粥等食物，能够健脾开胃，增进食欲。

伏天宜在清晨或傍晚天气凉爽时选择游泳、慢跑、散步等活动，避免过汗引发心脑血管不适。

劳累烦躁 益气阴

北京老年医院中医科副主任医师李金辉：炎热季节出汗多，易伤津耗气，扰动心神，出现疲劳乏力、心烦失眠等症，应注意调养。

代茶饮：夏季出汗多、疲劳乏力的人群，可取党参、麦冬、五味子代茶饮，益气养阴、生津止渴。若有心烦失眠、小便短赤等夏季上火表现，取菊花、竹叶、麦冬、莲子心代茶饮，可清心肝火、除烦安神。代茶饮的中药每次选用5~10

克，以开水冲泡，每日饮用3~5杯即可。

食疗方：中医认为老鸭性偏凉，有滋五脏、清虚劳、养胃生津的功效，是暑天的清补佳品，因其常年在水中生活，有“大暑老鸭胜补药”的说法。在炖煮老鸭汤时，可加入黄芪、沙参、麦冬，增强益气养阴的功效，适宜暑天出汗多、气短乏力、精神疲惫、心烦失眠者食用；若加芡实、薏苡仁一同炖汤，还可健脾化湿、增进食欲。

感冒咽痛喝些板蓝根

广东省中医院耳鼻咽喉头颈科 李云英 画奕惟

■家有妙招

夏季容易感受风热邪气，引发感冒、口咽干燥、咽喉肿痛等不适，板蓝根具有清热解毒、凉血利咽的功效，不妨喝些预防疾病。

若取板蓝根5克、绿

茶5克，加入200毫升沸水，冲泡10分钟后饮用，可不断续水至味淡，具有清热解毒凉血、抗菌抗病毒的功效，有助改善咽喉肿痛、目赤、疮疹等症，预防流行性感、肺炎等病症。

若取板蓝根10克、生

地15克、绿豆30克，加水同煮30分钟，滤渣取汁，每日一剂，代茶频饮，能够发挥养阴清热、解毒利咽的作用，适用于慢性咽炎。脾胃湿滞、腹满便溏者不宜服用。

此外，将板蓝根30克、贯众30克、甘草15

克放入杯中，加入适量沸水冲泡，代茶饮，能够起到良好的清热解毒功效，也有较强的抗流感病毒效果。

板蓝根味苦、性寒，体虚无实火热毒者、脾胃虚寒者、3岁以下儿童慎用；孕期忌用。