

暑热湿重 中医教您几个保健小妙招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 耿亮

端午节过后，天气更加炎热，雨水渐多，湿邪偏胜。中医讲究“春夏养阳，秋冬养阴”，端午过后更是养生保健的重要时节。如何做好夏季健康养生呢？潍坊市益都中心医院中医科（西院区）主任刘志强从饮食、起居、运动、心理等方面教市民如何进行调养。

要饮食有节。端午节过后，气温逐渐升高，人体出汗较多，容易导致体内水分流失，可以适当多吃一些含水量丰富的食物，如西瓜、黄瓜、梨、西红柿等，以补充体内水分。此外，还应注意合理搭配食物，应多吃些富含维生素、蛋白质等营养物质的食物，如蔬菜、水果、鱼类等，以满足身体对各种营养的需求。同时，要注意避免暴饮暴食，以免加重胃肠负担，导致消化不良、腹胀等症状。此外，由于天气炎热，胃肠功能相对较弱，容易消化不良，饮食宜以清淡为主，少食油腻、辛辣等刺激性食物，可以选择清炖、清蒸等烹饪方式，尽量减少油炸、煎炒等高油脂的食物。

要起居有常。《黄帝内经》云：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日……”因此，夏季应该保持合理的作息。对于在校大学生而言，学习压力减少，各种娱乐生活相对丰富，更应注意合理安排时间，可适当晚睡，但不可过晚甚至熬夜，适当早起，保证充足有效的睡眠时间。夏季气温偏高，易出汗，耗气伤津，人体容易感到疲劳，中暑风险也相对增加。因此，要注意避免暴晒。

外出活动时，应避免中午时分阳光最强烈的时候。另外，还要多喝水，及时补充体内的水分，以防止中暑。

要适度运动。中午天气炎热，不适合剧烈运动，可以选择清晨或傍晚时运动，如慢跑、散步、太极拳等，以增强身体的抵抗力和代谢能力。如果气温实在太高，可以在室内进行适当运动，比如瑜伽、健身操等，既能锻炼身体，又不至于出汗过多。

心理调摄要做好。端午节过后阳气旺盛、气温炎热，情绪更加容易波动。因此，更应该尽量保持心情愉快、放松身心。俗语说“心静自然凉”，保持心情平静，亦有助于消暑降温。

刘志强教市民几个夏季保健小妙招：

①健身八段锦，可以舒筋络调心神，八段锦是中医传统健身功法，动作易学。

②按压养生穴，可以选择一些有保健养生功效的穴位进行自我按压，起到通调气血保健功效。如足三里穴，健脾和胃；三阴交，滋阴补肾；合谷穴，清热通络；内关穴，宁心安神。

③特色代茶饮，可以选择一些具有养阴润燥、生津除烦作用的中药代茶饮，起到调养身体、消解暑气的作用。

刘志强推荐以下三款特色代茶饮：

双花茶：可用金银花、菊花各5克，热水冲泡代茶饮用，有清肝祛暑的功效。

沙参麦冬茶：可用北沙参5克、麦冬5克、枸杞子3克、五味子2克，代茶饮用，有养阴润肺的功效，对体虚易汗乏力者有效。

藿香茶：可用广藿香5克、陈皮3克，代茶饮用，有祛湿和胃的功效，适用于因贪凉阴冷引起的肠胃不适症状。



中药“助长贴”帮宝贝“高人一等”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

春意藏，夏初长。夏季，人体新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸、消化功能加强，生长激素分泌增多。每年的4月份至6月份，尤其是6月份，是儿童长高的黄金期。

儿童身高受遗传因素和后天因素的影响，其中70%-75%取决于遗传因素，25%-30%取决于后天因素，充分把握好儿童生长发育的黄金时机，延长生长周期，或许能实现身高的完美逆袭。其中，助长贴是传统中医疗法的创新运用，将特制的中药膏贴敷于相应穴位，通过疏通经络和运行气血，调整脾胃功能，改善睡眠，增强免疫功能，帮助孩子更好地生长，除旧更新，从而达到自然助长的目的。

潍坊市中医院东院区儿科医生李兆琪表示，6月是小儿助长强化治疗月，根据小儿不同体质，在四诊合参基础上进行辨证论治予以口服中药调理，改善脾胃功能，减少儿童反复呼吸道感染机率，调和气血，健脾培元，促进小儿生长。目前，“中药+助长贴”的适应症包括：2周岁-14周岁身高增长缓慢或身高低于同龄水平的平均身高且骨骺线未闭合者；免疫力差、容易生病，例如反复呼吸道感染、哮喘鼻炎等；平时容易消化不良的儿童，如腹胀、腹泻、营养不良等；夜间睡眠障碍，入睡困难、容易惊醒等引起生长发育落后者；中医辨证为脾肾不足者，表现为手脚怕冷、消化不良、体质差、尿频、遗尿、头发稀少等。

李兆琪提醒，春生夏长，夏季小儿生长发育迅速，要注意饮食均衡，纠正厌食、偏食等不良习惯，不要过食生冷、油腻及过度滋补。要保证充足的睡眠时间，良好的睡眠有利于生长激素的分泌。此外，还要养成良好的学习习惯，应注意保持正确的坐姿和站姿，加强肌肉锻炼，预防脊柱侧弯等疾病。多参加弹跳、跳绳、打篮球等体育运动，有助于加速骨骼生长，促进人体新陈代谢。



去暑解乏 试试这几款中医药膳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

夏季天气炎热，应选择清热利湿、健脾养胃的清淡食物，少吃煎炸类食物，更不宜吃羊肉、狗肉等湿热厚重之味。推荐多食用西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等应季蔬菜水果，有助于去暑解乏、清心明目等，还可喝乌梅汤等代茶饮，清暑益气、化食开胃、增进食欲。潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超推荐了几款药膳，市民不妨试试。

●药膳一：艾叶老母鸡汤

食材：老母鸡1只，艾叶15克。

做法：将老母鸡洗净，切块，同艾叶一起煮汤服用。

养生功效：这款药膳适合端午节后，也特别适合女性在月经期服用，具有补气摄血，健脾宁心的作用，适用于女子体虚不能摄血而致月经过多、心悸怔忡、失眠多梦、小腹冷痛等症状。

●药膳二：黄鳝粥

食材：黄鳝250克，粳米100克，山药30克，薏苡仁30克，桂枝5克，生姜丝5克，食盐适量。

做法：黄鳝去内脏洗净后切段，其他材料洗净，一同放入锅里，加水煮成粥，生姜丝、食盐起锅前下即可食用。

养生功效：俗话说“端午黄鳝赛人参”，黄鳝的蛋白质高，脂肪含量却很低，特别是夏季的黄鳝肉质丰满，味道鲜美，滋补效果更好，有慢性支气管炎、心脏病、高血压、肾炎、肝炎等免疫力低下的患者可以适当进补。