

## 我爱健康

### 夏日炎炎 适当饮用“三叶”茶



酷暑来临，尤其赶上桑拿天，人体出汗较多，不仅要预防中暑，还要及时补充水分。市中医协会会员、洛阳中信重机中心医院中医科副主任医师焦素芳介绍，用丝瓜叶、苦瓜叶、鲜荷叶制成三叶茶饮用，有很好的消暑和解渴作用。

焦医生在接受记者采访时说，夏至时，人体的气血往头部上升，容易产生头昏脑涨的症状，严重时还会导致中暑，再加上夏季暑热、湿热，所以及时消暑解渴、补充体内水分很重要。

焦医生介绍，三叶茶中的荷叶味苦辛微涩、性凉，有解暑、清热、开胃进食、化淤止血的功效，饮用后不仅有消暑利湿、健脾的功效，对于暑热烦渴、头痛眩晕等症状有一定的缓解作用。丝瓜叶性味甘平，有清热解毒、利湿化痰的功效。如丝瓜叶捣烂外敷可治疮疖、疔疮等。苦瓜，又名凉瓜、癞瓜，系葫芦科苦瓜属植物，性味甘苦寒，其叶清热解暑，民间还常用其茎、叶捣烂外敷，治烫伤、湿疹、毒虫咬伤、皮炎、热疖等。

三叶茶的制作方法简单易学，只需取鲜叶适量，洗净撕成碎片放到杯中，用沸水冲泡后待稍凉即可饮用。在没有取鲜叶的条件下，也可用药店里买到的干叶制作，冲泡时一定要用沸水，不仅可以起到消毒杀菌的作用，还能充分地泡出三叶茶的色香味来。

最后，焦医生特别提醒说，三叶茶性寒，不宜常饮用，尤其脾胃虚寒者当忌饮三叶茶。

(记者 李静贞)

### 莲子心泡水祛火



莲子心味苦性寒，功能为清热祛火、清心明目，可用于自我保健治疗。如取莲子心10克，水煎代茶饮，可以治疗“上火”导致的症状，如面部疔疮，口干鼻干，面红目赤，头痛头晕，便秘等。若平素即有阴虚火旺，常有口干、手掌心发热、失眠等，可以将莲子心和生地黄以2:3的比例(如莲子心6克，生地黄9克)，煮沸15分钟后取水代茶饮，可以养阴清火。

特别提醒，莲子心为清火药物，脾胃虚寒者不宜使用。

(小荷)

## 中医知点

# 夏季拒绝当“潮人”

□ 记者 朱娜

时尚的潮人，人人都想当。但夏季湿盛引起的“潮人”，我们还是不要当。

### 艾灸祛脾胃湿

中医认为，夏季湿气较重，湿邪过盛最易伤人脏腑和骨关节，损伤人体的阳气。人体阳气亏损或劳累过度，湿邪则会乘虚而入脏腑内，导致四肢乏力、食欲不振等。脾在人体内主运化，喜燥恶湿，当湿盛时，不能发挥正常功能，机体就会出现反应。脾湿的同时，还会出现胃湿。通常表现的症状有，腹胀、恶心，遇冷空气或吃冷食会胃痛。

中医认为，脾胃有着密不可分的联系。胃在人体内有消化食物的作用，而脾则是将营养成分运送到各个脏器。如何祛除脾湿和胃湿呢？

市中心医院针灸科主任王金玺介绍，用艾灸熏相应的穴位即可解除脾湿和胃湿。点燃艾条后对准足三里、三阴交、太



冲、脾俞、胃俞、肝俞穴位熏，温度控制在自己可以忍受的程度，与穴位保持一定距离，否则会烫伤自己。艾灸一天一次，每次30分钟。此外，当脾虚湿盛时，人体的循经会上行侵犯头部，造成头晕、头胀、眼花等。可以闭目，然后自己对百会穴、四

冲穴进行按摩，以解除不适症状。

### 刮痧也可祛湿

夏季，人们的毛孔处于张开状态，人们穿衣服较薄，当长期处于低温环境，湿气会进入

皮肤伤及经络，会使肩关节、膝关节、颈椎等的功能受限。解除骨关节受湿气侵扰，同样也可以使用艾灸。如膝关节感到不舒服，每晚可用艾条熏。自己不方便艾灸的部位，可以躺在床上，由家人帮助艾灸。也可用刮痧和拔火罐的方法，祛除湿气解除关节疼痛。

“自己在家也可以刮痧，刮痧时要从上往下、由内向外。提前在刮痧的部位抹一点油，避免刮痧板将皮肤刮伤。但脸部和头部刮痧，不需要用油。”市第一中医院针灸科副主任医师权进华说，“除痰湿，在前胸刮痧即可。刮带脉可以活血化淤、祛风湿，如带脉不通，会出现上热下寒。刮痧后要大量饮白开水，以帮助身体排痧。可每3天做一次刮痧，不可太频繁。另外，刮痧时手法不要太重，勿将皮肤刮破。”

除此之外，饮食也能祛湿，薏米、红豆、绿豆、茯苓、芡实等都祛湿有很好的效果。

## 中医中药

### 夏治风湿病效果好

风湿病多因风、寒、湿三气阻滞经络所致，如果能在夏季加强治疗，往往可以收到事半功倍的效果。

1. 风湿性关节炎属于中医痹症范围，致病原因多为正气不足，外感风、寒、湿三气侵犯经络、关节，阻碍气血运行所致。

**老寒腿药垫方：**将川乌50克，艾叶、透骨草各9克，研为细末。把药末用纸包住，外用纱布再包，用线缝好，垫在脚心。从初伏开始使用，二伏换一料药，三伏再换一料。如两腿患病，可用双料。

**风湿性关节炎贴敷方：**肉桂、干姜各200克，白胡椒、细辛各100克，公丁香50克。把上述药研成细末，再将800克蜂蜜制

成膏，将药末纳入蜜膏内拌匀，摊在白布上。初伏第一天开始贴患处，到三伏末时结束。用药后患处有温热感和奇痒感，属于正常现象。

**白花祛风散：**白花蛇舌草、川乌、蟾酥、透骨草、杜仲炭各等份，研为细末，炼蜜调和成膏。摊在布上，初伏第一天时贴患处，约在20小时内患处可有奇痒感或出现水泡时即去药。待水泡消失后，于二伏、三伏时再分别贴一次。

2. 肩关节周围炎常由感受风寒、拉伤、扭伤或长期慢性劳损引起。治疗可用热敷药袋：取桂枝10克，透骨草20克，伸筋草、片姜黄、川芎、威灵仙各15克，羌活12克。将上述药放入砂

锅内加水煎煮成汁，再用麦皮300克~400克入锅中炒黄。趁热将煎好的药汁拌入，加陈醋一汤匙，装入纱布袋内，热敷肩关节痛处。每个药袋可用1周。从初伏起，一天1次，一直敷到三伏天。

**漏肩风药酒：**取桂枝100克，当归、落地风、川牛膝各60克，将上述药研细与白酒混合，放置阴凉处，每天摇动1次，10天后即可服用。每天25毫升，分两次服。

3. 风湿性筋骨痛以酸痛为主要症状，好发于背、膝、肩关节等肌肉群，疼痛部位较固定，与风湿性关节炎有区别。夏治方法如下：

**热瓦灸：**伏天把瓦块放在阳

光下晒至发烫。在病人可耐受的情况下，将瓦块贴于筋骨疼痛部位，每天半小时，以不烫伤皮肤为度。也可在疼痛部位以艾灸之。

**防风夏汤治：**独活、秦艽、防风、川芎、牛膝、杜仲、桂枝、白芍各6克，桑寄生18克，党参、茯苓、当归各8克，地黄15克，甘草、细辛各3克，水煎，两天1剂。该汤有温经活络、祛风除湿、活血止痛的功效，是风湿性关节炎与筋骨疼痛夏治的一剂良药，应用于病情较重者。

**五加皮药酒：**用五加皮250克，泡于高粱酒1500毫升中，两星期后服用。每次15毫升，每天两次。

(摘自《健康生活报》)

## 医患桥梁

### 脾胃不和对症用药

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

食欲不振、胃腹胀疼等，这些都是脾胃不和的表现。脾胃不和是夏季的常见病。如何能对症用药，请听听洛阳市第一中医院主治医师高治云为您介绍的对症用药指南。

**积食引起脾胃不和 服用保和丸**

5岁以下的孩子，在夏季很容易发生脾胃不和。他们的胃肠功能还未发育成熟，平时要进食清淡、易消化的食物。夏季，食欲会有所减少，一次过量进食或一次吃冷饮过多，都会引起脾胃不和。成人在夏季一次进食油腻食物

过多，也会引起脾胃不和，总感觉胃里有一疙瘩，没有一点食欲，吃不下饭，打嗝有一股酸腐味。当出现上述症状时，可以服用保和丸。保和丸的成分有神曲、山楂、半夏、茯苓、炒麦芽等中药，这些药放在一起用，对米、面、肉引起的积食，有消食导滞、健脾和胃的作用。

**寒滞引起脾胃不和 勿急服抗生素**

中医认为，脾喜燥恶湿，胃喜温恶寒。而人们在夏季普遍爱贪凉，如果过量吃生冷食物，再加上饮酒过多，势必导致寒滞脾胃。主要症状有胃脘

疼痛、恶心呕吐，当遇凉时症状会加重。遇到这类情况，到药店购买高良姜、香附、郁金、砂仁、青皮，各10克，用水煮30分钟后即可饮用。这个小方子的主要作用是理气、利胆、和胃。

还有一些因寒滞引起脾胃不和的患者会出现拉肚子、痢疾等症状。此时，患者不要急于吃抗生素以求快速止泻。服用抗生素虽然很快达到了止泻的作用，但是没有解决脾胃的根本问题，胃气不通、腹胀等症状会依然存在，而且会加重寒滞脾胃。长期如此会导致慢性胃炎等疾病，应及时找医生进行调理。

