



夏至 晒太阳是个双刃剑

三伏天灸快到了，很多人因为三伏天灸而有了“冬病夏治”的概念。其实晒太阳也是一种简便的冬病夏治的方法。但偏偏也有人日晒没事，一晒就晒出大事了！听听两位专家怎么说。

晒太阳能冬病夏治

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

常吹空调更该晒太阳

广州市中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师廖慧丽介绍，“冬病”指某些好发于冬季，或在冬季加重的病变，如支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、失眠、骨关节痛、体质虚寒症等疾病。“夏治”指夏季这些病情有所缓解，趁其发作缓解季节，补气扶阳辨证施治，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。

一说到补阳，很多人就会想到一些滋补品、保健品，其实晒太阳也是很好的补阳方式，能够增强人体的免疫功能，改善体质。现代人一到夏天就大开空调、吃冷饮，再加上多熬夜，少运动，很容易耗阳气、损阴气，故多发过敏感免疫性疾病。有这些不良习惯的人更应该多晒太阳。

晒太阳的好处知多 D

廖慧丽介绍，晒太阳除了补阳，还有很多其他好处。

防治骨质疏松：人体所需的维生素 D 需要依靠晒太阳而获得。肌肤通过获取阳光中的紫外线来制造维生素 D3，身体再把维生素 D3 经肝脏、肾脏转化为活性维生素 D，故维生素 D 也因此被称为“阳光维生素”。

夏至过，天变热，养生要点请收好

夏至过后，天气炎热，该如何养生呢？广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍，夏至为阴阳消长之际，最宜将护调摄，保养精气，稍有不慎，不是损阴，即是伤阳。

饮食上：多吃苦，少吃冰

夏时心火当令，一般认为味苦之物亦能助心气而制肺气，可以适当进食一些苦味食品，如苦瓜。夏季又是多汗的季节，出汗多，此时宜食酸味以固表，稍食咸味以补心。因此，喝点酸梅汤，吃饺子蘸点陈醋，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水。

“夏至一阴生”，夏月伏阴在内，即外热内寒之意，饮食不可过寒。郑艳华解释，夏季炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，贪多定会寒伤脾胃，令人吐泻；肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发皮肤疾病如湿疹、痤疮。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤，虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇食之。

生活上：睡午觉，不发怒

在生活中，夏季宜夜卧早起，要神清气和，保持快乐欢畅，心胸宽阔，不随便发怒以养心，而令气机通泄。另外，睡午觉也是养心神的好选择。不但可避免炎热之势，还可消除疲劳之感。

防暑气：锻炼宜选早晚，出汗不宜冲冷水

“暑易伤气”是指若汗泄太过，则伤气。因此，安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，以免暴汗伤气。另外，夏日炎热，大汗后，不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起头痛、感冒等多种疾病。

推荐食谱

消暑清热：豆豉炒苦瓜

材料： 苦瓜 1 根，豆豉 1 汤匙，味精、植物油

做法： 苦瓜挖掉瓤，切成片。将苦瓜片在水中浸泡半小时。豆豉切碎，植物油烧热，放入豆豉翻炒。放入苦瓜片，翻炒到变色，放少许味精即可。

健脾养心：丝瓜薏苡仁老鸭汤

材料： 老鸭 1 只，薏苡仁 50 克，丝瓜 1 根，莲子 50 克，姜片、葱适量。

做法：

1. 老鸭放入沸水焯烫后，用清水洗净，切大块放锅里，焯去血水。
2. 薏苡仁、莲子用清水浸泡 1 小时，备用。丝瓜洗净，切块。
3. 砂锅内加入清水烧开，将老鸭、薏苡仁、莲子、葱、姜放入锅中，煮开后转小火煮 2 小时，加入丝瓜，将熟时加入盐和味精调味。



图 / 视觉中国

红斑狼疮病人 为何不能晒太阳？

文 / 羊城晚报记者 陈映平

正常人晒太阳有益健康。可补充维生素 D，后者可促进钙吸收，增强骨骼健康，预防骨质疏松。但偏偏就有人日晒没事，一晒就晒出大事了！

高考后一次轻松的海岛日光浴之旅，为何年轻的她会发生脸肿发烧脚肿的意外？哪些人一晒太阳就会像她一样诱发重病？羊城晚报记者请中山大学附属第一医院风湿免疫科杨屹岩教授为你答疑解惑。

案例：高中女生海岛日光浴后脸肿发烧

今年高考一结束，小媚终于松了一口气，和几个同学决定去看海，接受“日光浴”。但到三亚两天后，小媚的脸上和手臂上长出皮疹，痒，她打电话告诉妈妈。妈妈以为是吃海鲜过敏引起的，叮嘱她别吃海鲜。可是皮疹不但没消，反而越来越严重，第四天早上整个脸和眼睑都肿起来，还有点发烧。吓得小媚赶紧打道回府，赶紧去看皮肤科医生，吃抗过敏药，打过敏针，但几天下来病情没有好转，反而逐渐加重，一周后脚也肿起来，一查尿蛋白三个+。这时皮肤科医生告诉，是“红斑狼疮”，需要看风湿免疫科。病人于是来了中山大学附属第一医院风湿免疫科杨屹岩教授的诊室。

为什么有的人不能晒太阳？

杨屹岩教授指出，有少数人对紫外线特别敏感，不是很强烈的阳光照射后都会出现皮肤过敏。紫外线照射

在皮肤，可以导致 DNA 变性，称为 UV-DNA。UV-DNA 具有一定的免疫原性。当然多数人对它并没有负面的反应，所以普通的接触阳光有益无害，还能补充维生素 D，防止骨质疏松，只有暴晒后才出现物理性晒伤。

对 UV-DNA 过敏者则可出现日光过敏，接触阳光后表现为皮肤红肿，可有不同程度的瘙痒，在不接触太阳或紫外线后数日会逐渐好转。但有一类人晒太阳后受到的损伤不止于此。

红斑狼疮患者晒太阳有致命危险

杨屹岩强调，红斑狼疮患者，晒太阳是致命的危险。因为这类人晒太阳后起初会表现为日光过敏现象，但随后病情会加重，而不像普通日光过敏者那样几天后会自行好转。红斑狼疮对 UV-DNA 不只是普通的过敏，而是 UV-DNA 的免疫原性会诱发红斑狼疮体内产生更多的自身抗体，进一步诱导炎症因子产生，若本身已是病人，会导致红斑狼疮复发或病情加重。

一些本身已经有狼疮倾向或已经处于亚临床期的红斑狼疮者，之前没有发现出现相关症状，但极可能一次外出旅游晒太阳之后，诱发病。上文的小媚正是属于这种情况。

专家提醒，除了红斑狼疮，还有一些与红斑狼疮类似的自身免疫病也会出现日光过敏，甚至加重病情。包括皮炎、干燥综合征、混合性结缔组织病等。通常是有抗核抗体、抗 SSA、抗 SSB 或抗 RNP 阳性者，比较容易发生日光过敏。

新闻知多 D

这几类人出门要避免日晒

专家提醒：红斑狼疮患者、红斑狼疮倾向（包括有家族史）、日光过敏症、皮炎、干燥综合征等患者，在炎夏夏日一定要避免日晒，尤其是上午 10 时至下午 4 时这段时间，应避免室外活动。若是非要外出，要戴帽或者遮阳伞，并穿上长衣长裤，减少身体接触

日光的时间和面积。无法遮盖的部位，可用防晒指数>30 的防晒霜提前涂抹，以最大限度减少日光诱病的概率。然而日晒是人类获得天然维生素 D，保障骨骼健康的重要途径。所以上述需要防晒的病友，需要同时注意补充维生素 D，以防骨质疏松。

香雪橘红痰咳液

久咳·夜咳·痰多

又止咳又化痰

夏至来临，汗出多又怕冷

妙用中药摆平“一堆乱象”

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

德叔

医古系列 184

医案 白阿姨，56 岁，汗症 3 年 +

白阿姨今年 56 岁，3 年前开始出现汗多，稍微活动一下或者吃顿饭，头部、胸背部就冒出豆大的汗珠，一天要换好几次衣服。渐渐的整个人还特别怕冷，疲倦乏力，稍有不慎就容易感冒，还明显觉得口干口苦，每天喝好多水，仍

然口干，水喝多了觉得胃不舒服，咽喉有痰黏感又咳不出。去医院做了一堆检查也没有发现问题，苦不堪言。最近天气变热，出汗更严重，还特别怕冷，夜尿至少 2-3 次，大便不成形。白阿姨听姐妹说德叔治疗疑难杂症有一手，遂来求治。

德叔解谜 当虚实夹杂遇到寒热错杂

德叔认为白阿姨的症状寒热虚实错杂，容易使人心目迷惑，只有洞察病机才能处方用药。白阿姨向来脾胃功能弱，生成气血不足，体表的卫气不固，而卫气是人体的守门军，无人把守，汗液就容易外泄，外邪就容易入侵，所以多汗、易感冒、脾气不足，人就会疲倦乏力，日久气虚累

及阳虚，便会怕冷。如今正是夏至时节，夏至后第三天开始，就进入了“三伏”，内热、外热一齐为患，症状就加重了。治疗上，不能见汗止汗，而应从根本上入手，先健脾补气为主，佐以滋阴退虚火。经过 1 个多月的治疗，白阿姨出汗明显减少了，后继续门诊间断调理，不再为此烦恼。

预防保健 吃对食物，运动做好，配合穴位按摩

德叔认为，饮食上宜多食酸味的食物，能帮助固表，减少汗出，多食咸味的食物能帮助补心。中医认为汗为心之液，补好心，也能收敛汗液。不少人认为汗出多，肯定是虚了，身体虚了就要加强锻炼身体，盲目疯狂运动，导致越运动身体越差。德叔强调要选择适合自己的运动，夏季可以增

加户外运动，但运动过后一定要懂得补气，中医认为汗液的丢失会消耗气，所以适当吃西洋参、党参、黄芪、太子参等补气之品。平时可以按揉合谷穴、复溜穴，每个穴位按揉 5-10 分钟，以有酸胀感为度，一天按揉 1-2 次，一周按揉 4-6 次即可。两者为止汗最佳搭档。

Tips:

指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴，现代

合谷穴：一手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴，现代

德叔养生药膳房

荷叶白术煲老鸭

材料：老鸭 1 只，荷叶 15 克，太子参 20 克，白术 15 克，生姜 3-4 片，精盐适量。

功效：益气滋阴，健脾止汗

烹制方法：将诸物洗净，药材稍浸泡；老鸭洗净切块，放入沸水中焯水；诸物一起放入锅中加清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火煮沸后改为文火煲 1.5 小时，放入适量精盐调味即可。此为 2-3 人量。

春夏养阳，食姜正当时

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用大夫开药方”，随着盛夏的来临，生姜又成为人们日常生活中最佳的保健食品。夏天气候炎热，如果贪图凉快，喜食寒凉之品，比如雪糕、冰冻饮料、冰冻西瓜等，就容易导致脾胃虚寒，出现腹泻、拉肚子等现象。

而生姜既可温中散寒，又可升阳助阳，此时食用生姜既能顺应夏季阳气的开发，又可温胃散寒，解除胃中虚冷的现象。因此，广州市第一人民医院药理学部中药师唐榕特别推荐两款生姜制成的茶饮，助您提升阳气。

生姜红茶

材料(1-2 人份)：

红茶 5 克，生姜 3-5 片，红糖适量。

做法：

将红茶和生姜放入茶壶中，用沸水冲泡代茶饮，根据个人口味调入适量红糖即成。

功效：暖胃止呕、活血养血、解毒消炎。中医认为，生姜可振奋脾胃阳气，暖胃止呕止咳；红茶性温，可养胃护胃、抗疲劳、抗衰老、消炎利尿。此外，红茶的馥郁香气还能调和生姜的刺激性气味，两者搭配简直完美！唐榕说，这款姜茶对于夏季过食生冷而导致脾胃受寒、肠胃不适、腹痛腹泻的人来说尤为适宜。

种植方案设计最后 7 个名额，抢到就有机会免费！

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电可抢 9000 颗国际进口种植体免费机会，还有最优惠的洁牙、补牙、拔牙等经典爆款项目，享百位资深专家亲诊，免挂号费、专家会诊费！

缺牙痛苦、假牙无力 优选新科技完成修复

今年 83 岁的王奶奶满口牙齿基本掉光，一日三餐吃得费力。“没牙说话漏风、显老，戴假牙有时候说着话就流口水，特别尴尬，稍微硬点的东西也不敢吃。我这个年纪就想能好好吃饭，不影响身体健康多活几年！”

缺牙数量多时间久，又是高龄还怕痛，这几个问题让王奶奶的缺牙修复拖了又拖；“有牙齿的无法体会无牙痛苦，都说让我别折腾了，我不信邪！没想到真的在程武主任这里找到了办法。”迫切希望重建好牙改变晚年生活的王奶奶最终在广州某口腔机构程武主任的帮助下通过全数字化舒适无痛种植牙技术完成缺牙修复。



数字化舒适无痛诊疗帮市民轻松种好牙



高龄长者安全舒适完成缺牙修复

什么是全数字化舒适无痛种牙技术？

就是将数字化贯穿整个种植治疗过程，利用计算机辅助医生完成包括颌骨模型的建立、假牙的制作、种植体的植入等环节，并在数字化软件设计上反复设计模拟拟定种植方案后输出导板，并在多种数字诊疗方案的辅助下帮助客户安全、舒适、无痛、高效地完成种植。

哪些人适用数字化舒适无痛种牙技术？

全数字化舒适无痛种牙技术通过舒适分级诊疗方案和数字化种植技术的结合使用，实现术前放松、术中无痛，并大大降低了手术风险。就算是高龄无牙颌、半口 / 全口缺牙、口腔黏膜异常敏感、身体存在高血糖 / 高血压等特殊情

况以及特别紧张害怕又想要修复缺牙的市民都可以轻松种牙。

广东省看牙优惠速递

“广东省爱牙工程”是由广州广播电视台《G4 出动》主办、广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位、广州某口腔机构为承办单位及唯一技术指定单位的活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打 020-8375 2288 申领补贴：

- 9000 颗进口种植体免费机会
- 9000 个数字化正畸一口价
- 9000 颗明星时尚美牙 1 折起
- 99 元秒杀洁牙、补牙、拔牙等经典爆款项目

通知 广东省爱牙工程 9000 颗种植牙 免费机会

响应国家医保政策 · 看牙可正规刷医保



联合九大口腔单位 市民方便就医

东风院、江南西、滨江院、燕塘院、车陂院、中山八、体育西、区庄院、顺德院

申领热线：020-8375 2288