



无病虚三分：调养心脾、保养阳气

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 廖艺祖 刘庆钧

岭南地区在夏至节日里暑湿很重，那我们在衣食住行上又该注意什么呢？广东人在这个节气也特别容易“热气”，那如何知道是实火还是虚火呢？冬吃萝卜夏吃姜，这个适合广东人吗？广州中医药大学第一附属医院康复中心林国华教授进行了解答。

夏季无病虚三分，生脉水鸭汤可补虚泻热

在中医学理论中夏属“火”，五脏中属“心”，长夏属“土”，五脏中属“脾”，夏至是阳气最旺的时节，根据中医“天人合一”的思想，岭南地区夏季的养生尤为重视对心脾的调养，注意保养阳气，防止人体阳气津液消耗过大。

林国华教授认为岭南夏季气候暑多夹湿，暑湿碍脾，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡，不宜肥甘厚味。

对于一般人群，可煲“豆腐咸蛋芥菜汤”来喝，豆腐可益气和中、清热生津，咸鸭蛋滋阴降

火，芥菜可宣肺利气。对于体虚的人，可以煲“生脉水鸭汤”来喝，配料有党参、麦冬、五味子、陈皮、生姜、水鸭，其中水鸭肉可补益心脾，党参健脾补气，麦冬泻热补水，五味子可清肃燥金、补五脏之气，陈皮可健脾燥湿，生姜一可和胃、二可去腥矫味。此汤味道鲜美，可补虚泻热，益气养阴。

对于常常外出作业的人，耗气伤阴，暑湿之邪易入人体，可多饮绿豆海带汤祛湿解暑、五味子泡水补虚敛汗。

【知多D】

夏天吃姜，会不会火上浇油？

喝凉茶“灭火”，先分清实火还是虚火？

现代人工作压力大，熬夜次数多，聚餐喜欢吃火锅、烧烤，容易出现咽喉肿痛、口腔溃疡、烦躁等上火症状。广东人一旦出现这些“热气”症状，便想喝一杯凉茶。林国华教授建议，喝凉茶前我们要先辨别这个“上火”究竟是“实火”还是“虚火”。

最简单的辨别方法便是看舌苔，若是舌红苔黄，便是“实火”，可选择一些以清热泻火为主的凉茶。若舌淡，苔薄或厚腻，喉痛虽痛但不红，口干但不欲饮，这属于“虚火”，可选择以祛湿利尿，滋阴降火为主的凉茶，对于这部分的人也可选择喝淡盐水，引火归元。

阳虚体质，如何才能补阳不上火？

现代人工作、生活常在空调房中度过，多静而少动，常熬夜，喜喝冷饮，这些生活方式最损人体阳气，久而久之，越来越多的人变成“阳虚”体质。那么在夏季如何做到补阳而不上火呢？林国华教授推荐艾灸神

阙穴、神道穴。神阙穴即肚脐，具有培元固本、和胃理肠的作用；神道穴位于人第五胸椎棘突下，具有清热宁心的作用，在夏季艾灸神道穴可清泻心火，除烦热解闷。此二穴补阳而不上火。

此外林国华教授还建议多吃姜，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”、“早吃姜，胜参汤”。很多人有疑问：“生姜辛热，夏天吃岂不是火上浇油？”

其实不然，夏季炎热，我们体内的阳气就会向外散，当阳气在体

表，体内的阳气就会不足，胃弱容易虚冷，加上夏天人们喜欢吹空调、喝冷饮，寒气进入人体，内伤脾胃。早上借着人体阳气开发，喝一碗生姜汤（沸水煮适量生姜约10分钟即可），可起到温中和胃的功效。

这样安排 作息、运动 身体才棒棒哒

广州突发疫情，部分人居家隔离，有些低风险区的老人也尽量减少外出，主动“居家隔离”。很多人宅在家里无所事事，睡觉的时间自然就多了起来，但醒后常常感到身体困重、疲倦乏力。林国华教授建议，这个时节，应顺应自然变化，可适当地减少睡眠时间，晚睡早起，但晚睡不代表熬夜，建议在11点前入睡，早上5-6点起床，起床后可适当地做些居家运动，如太极、八段锦、气功等，以出微汗为宜，这样有助于人体阳气的开发，精神自然更好。每天可午休半小时到一小时，适当地体养生息，恢复体能。

在这里，林教授推荐两种呼吸运动。①两吸一呼腹式呼吸法：顾名思义，运用腹式呼吸，做两次吸气，待腹部充分膨大突出后，一次性呼出气体，使腹部充分凹陷为止。重复上述动作，每次10-20分钟即可。②“哦功”呼吸法：深吸一口气，屏气，缓慢地发出“哦~~~(ò)”的声音，直至呼尽吸入之气。重复上述动作，每次10-20分钟即可。以上两种呼吸运动法，有助于宽胸理气、调畅人体气机，气机调达，情志自然舒畅，还可改善心肺功能，一举多得。

【居家隔离、宅家一族】



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长——张忠德教授

夏至便秘苦 从肝论治巧通便

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 黄阿姨，54岁，反复便秘3年余

黄阿姨今年54岁，近几年受到便秘困扰。黄阿姨以前大便情况也不算很好，但是1-2天能解一次，时软时硬，基本成形。近3年来大便越来越难，严重时甚至一周都没有排便，大便总是很硬，像羊屎一样，排便十分费力。还经常觉

得口燥咽干、心烦，很容易疲劳、手脚凉。肠镜检查结果显示结肠小息肉，不算什么大问题。黄阿姨平时图个方便，口服果糖，不行就用开塞露，但是一不用老问题又来了，于是打算寻求中医治疗，向德叔求诊。

德叔解谜 气阴两不足，肝郁欺脾

德叔认为，黄阿姨这类便秘并非热结所致，而是气阴两虚为本。气虚大便推动无力，阴虚津液枯涸大便干硬，更甚者大便形如羊屎；黄阿姨因长期受便秘所苦，还有肝气郁结的情况。肝主疏泄，是调节人体气血运行的重要脏器，“肝气犯胃犯脾”，郁结的肝气会影响到脾胃，导致脾胃运转

失常，因此黄阿姨还出现了心烦、疲倦乏力。所以治疗时不要一味盯着通便，更不能长期依赖通便药助便，而是要益气阴、补津液、舒肝气、养脾血，综合治疗才能从根本上解决问题。经过1个月治疗，黄阿姨的便秘问题便解决大半，1-2天就有一次大便，也不那么费力了，口不渴，心也不烦了。

预防保健 早晚揉腹、穴位贴敷

“夏至不过不热”，夏至意味着炎热天气正式开始。德叔认为，像黄阿姨这类便秘人群，夏至后要防贪凉过度，加重阳气损耗，还应注意舒缓情绪，防止暑热天气加重心烦气躁。可在不伤脾胃前提下煲一些清心火、清热解暑的药膳，如莲子心、火炭母、荷叶等，适当配合调脾的

腿向腹部翘起，右手掌放于腹部，左手掌放于右手掌上，在肚脐周围按照顺时针方向推揉腹部，每次推揉200次左右。还可配合穴位贴敷疗法，促进肠道蠕动，辅助排便。操作方法：大黄粉3克、蜂蜜适量。大黄粉中放入适量蜂蜜，调成糊状；取少量药糊加热后放在纱布上，敷于神阙穴，待冷却后更换，每次敷10-15分钟，1周3-5次。

德叔养生药膳房 白术生地煲瘦肉

材料：猪瘦肉200克，白术30克，生地30克，生姜3-5片，精盐适量。功效：补气养阴通便。烹制方法：诸物洗净，猪

瘦肉切片备用；上述食材放入锅中，加清水约2500毫升，或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。

想安然度夏 这份夏至养生宝典 请查收！

夏至是个浪漫的日子，因为想你的时间最长，梦你的时间最短；夏至又是一个浪漫不起来的日子，最近广东天气热得让人“女朋友跑了都懒得追”！夏至阳气最旺，在中医看来是冬病夏治、养生的最佳时机；夏至又是一个室内室外“冰火两重天”、“冷饮+火锅烤串”，特别容易感冒、闹肚子的时节。在这个特殊的节气，《羊城晚报·健康周刊》的小伙伴们特意策划了夏至养生这个专题。我们兵分几路，采访了多位医学大咖，探寻夏至养生的秘诀。我们还特别关注到户外工作者、居家隔离人员……无论你去哪里，我们的爱都与你相随，愿你我夏日安然，身体无恙，都不给疫情防控添乱哈！（陈辉）

排队测核酸注意防中暑

文/羊城晚报记者 林清清

广州连日发出高温预警，暴雨也将轮番来袭。目前正在抗疫一线支援的广州市红十字会医疗救援服务队副队长王敏表示，这种高温高湿天气下，市民无论是排队检测核酸，还是日常生活出行，都需要注意预防中暑。

温度不高但湿度大通风差也易中暑

王敏介绍，中暑是在高温（伴有或无高温）环境下，由于体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多，而引起的以中枢神经系统和/或心血管系统功能障碍为主要表现的急性疾病。根据临床表现，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病，其中热射病是最严重的中暑类型，严重者可出现多器官系统衰竭，死亡率高。

必须注意的是，有时温度不算太高也有可能发生中暑，是由于空气中湿度较高和通风不良，人体汗液无法正常排出而导致。

预防中暑小窍门：出门带瓶盐汽水

什么时候该留意自己是否中暑？王敏提醒，当发生眩晕、神志恍惚，同时还可能发生肌肉痉挛并伴随痉挛部位疼痛，或感觉手脚发麻时，可能就是先兆中暑。此时应该立即转移到通风状况良好的遮阳处休息，例如开有

Tips：预防中暑7要点

- 1 避开高温时间段。外出、工作时尽量穿透气、散热的衣服，并随身携带一些防暑降温药。2 多喝水。大量出汗后，可及时补充淡盐水或淡糖水，以免因出汗过多体内电解质比例严重失调而导致代谢紊乱。3 忌受热后“快速冷却”。外出或劳动归来，若立即喝冷饮或冲凉，这样会使全身毛孔快速闭合，导致体内热量难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

空调但温差不要太大的室内，帮助机体迅速散热。

然后立即进行少量多次的补充水分。王敏提醒，此时千万不能一次性狂饮大量水，以免引发人体反射性地流汗增加，令水分、盐分进一步流失，加重病情。王敏表示，出门带一瓶盐汽水，是预防中暑的小窍门。

这5个部位放冰降温最快

如果出现了较为强烈的头痛、恶心、呕吐、面色潮红、浑身倦怠疲软无力等症状，甚至还会有轻度意识障碍，可能就是轻度甚至重度中暑了。王敏提醒，此时部分人群可能会丧失自救能力，这就需要他人立即施救，除了迅速移动到阴凉处并帮助其补充水分、盐分，最佳处置是立即呼叫120，送往医院救治。

在等待救护车的过程中，旁人可以先采取脱衣散热和降温的措施，帮助中暑者体温尽快下降到正常。其中降温的方法，可用毛巾包住冰袋或冰镇的矿泉水，分别置于患者额头、后脑勺、胸前、手肘窝及大腿根部等5处，令这些部位的皮下血液快速降温。

- 4 室内外温差不宜太大。使用空调时，室内外温差不宜超过5℃，空调室内温度应保证在26℃以上。5 午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流相对减少会减慢代谢过程，导致醒后周身不舒服而更加困倦。6 保持充足睡眠。7 饮食不宜过于清淡。夏天人体代谢旺盛，消耗大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品，以满足人体的代谢需要。

图/视觉中国

毒五月 妙用“艾”来防病治病

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沐

阴历五月间在民间常称为“毒五月”或“百毒月”，这是因为岭南地区在这段时间气温逐渐上升，蚊虫滋生，皮肤病、呼吸道疾病也多发。按照习俗，人们往往会在家门口挂几株艾草，利用它特殊的香味来驱邪、防蚊。其实，艾草还是一味实用的药材，可灸、可食、可熏……广东省第二中医院、广东省名中医范德辉教授几个用艾草防病治病的小妙招。

艾灸

范德辉指出，艾草有散寒止痛，温经止血的功效，可制作成艾条或艾绒用作灸法治疗多种疾病。临床上广泛应用于妇科疾病（如月经不调、痛经等）、呼吸系统疾病（如支气管炎、哮喘、鼻炎等）、消化道疾病（如泄泻、胃炎等）、风湿痹痛类疾病（如颈肩腰腿痛、关节炎、类风湿等）等。一般来说，外用灸治或熏洗用，用量为3-9克。

吃艾

除了作药用外，艾草还会用于食谱当中，在广东的茶楼常见用艾叶制作而成的小吃点心，常见的就是艾叶青团也叫艾叶糍粑。范德辉介绍，这款点心的制作也很简单，将鲜嫩的艾草和糯米粉按1:2的比例和在一起，包上花生、芝麻及白糖等馅料（部分地区会加上绿豆蓉），再将之蒸熟即可。艾叶青团表皮光滑，色泽翠绿，清香扑鼻，甘中带苦，质柔有韧性，食而不腻。还能温肺暖脾，散寒除湿，有养生保健的作用。

而第一款用艾草做的美食则是艾叶红枣煮蛋。材料有艾叶10克、大枣五颗、生姜三片、鸡蛋一个、红糖适量。将艾叶、大枣、鸡蛋洗净，一同放入砂锅，加适量清水煮沸，鸡蛋煮熟后去蛋壳，再入锅煮5-10分钟，放入红糖，最后去药材渣取汁和蛋，饮汤食蛋。

要提醒的是由于艾草性禀纯阳，故如有潮热、五心烦热、口苦咽干、盗汗等阴虚火旺症状者慎用。

熏艾

岭南高温多雨，每次阵雨后，蚊虫大量滋生。范德辉指出，艾草属菊科植物，其茎、叶都含有挥发性的芳香油，具有抗菌、驱虫作用。艾草熏蒸法也很简单，即取适量艾草，放入小金属盘里，把门窗关好后，点燃，熏蒸居室，操作时需注意安全，能起到给室内消毒杀菌、驱除虫害、净化空气的作用，对呼吸道传染病等也有预防效果，且气味清香，无毒无害。

但由于芳香油挥发后容易使人皮肤黏膜潮红，所以在熏蒸的时候，最好别待在屋内，待艾草熏透后打开门窗通风。

【户外活动】

防晒霜你知道怎么选、抹多少吗？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王威

炎炎夏日，防晒工作又被提上日程。怎么在这个夏天做好防晒，抵御紫外线的侵袭呢？广州医科大学附属第五医院皮肤科主任医师雷水生教你如何选、如何用好防晒霜。

防晒系数越高越好吗？

市面上出售的防晒霜，通常会有“防晒系数”，这表明防晒用品所能发挥的防晒效能的高低。SPF防晒系数的数值适用于每一个人，如一个没有任何防晒措施的人，如果待在阳光下20分钟后，皮肤会变红。但采用SPF15的防晒品时，可延长15倍的时间，也就是在300分钟后皮肤才会被晒红。高倍数的防晒产品相比低倍数防晒产品，优点是阻隔率更高。例如SPF15能阻隔93.3%的UVB，SPF30能阻隔96.7%的UVB。

雷水生称，SPF虽然是防晒的重要指标，但并不表示SPF值越高，保护力就越强。SPF值越大，其质地越为厚重，通透性越差，会妨碍皮肤的正常分泌与呼吸，从而易导致粉刺的产生。就亚洲人的肤质来说，日常防护可选用SPF10~SPF15的防晒品；如果从事游泳、打球等户外活动时，可选择SPF30-50的防晒品。

防晒霜上的PA指数又指什么？雷水生解释，这是指测量防晒品对UVA的防御能力的检测指数。防御效果被区分为三级，即PA+表示有效，PA++表示相当有效，PA+++表示非常有效。

哪种剂型最适合你？

雷水生称，防晒剂分为物理防晒剂、化学防晒剂、生物防晒剂。物理防晒剂：主要成分是二氧化钛和氧化锌，它们可以在不与皮肤发生反应的情况下，直接根据其自身特性来阻挡、反射或散射紫外线，氧化锌在皮肤科常用来治疗皮炎湿疹类皮肤病，可用于婴幼儿，所以安全性高，尤

防晒剂正确的涂抹方式

雷水生提醒，防晒霜涂抹的多少，直接影响防晒抗衰的作用。所以，使用时要注意以下几点——一、用量：通常每平方厘米的面部皮肤，至少要擦2毫克的防晒剂。大约面部皮肤的用量相当于一枚一元硬币大小的量。涂抹均匀。二、及时补涂：随时间推移，防晒剂的防晒效能逐渐减弱，需每三四小时就补涂一次。三、防晒剂涂抹顺序：切记，防晒剂应是最后擦涂的产品。如果先使用防晒品再擦保湿品，这样会稀释防晒品，并且破坏防晒品已形成的薄膜结构。