



7月11日起,为期40天的加长三伏天开始了,各地即将进入“桑拿模式”和“蒸烤模式”。

三伏天,就是每年最热的一段时间。“三伏”指的是初伏、中伏和末伏。每年入伏时间不固定,按农历计算,从夏至后第三个庚日算起进入三伏,头伏为10天、中伏为10天或20天,末伏为10天。

初伏:7月11日-7月20日

中伏:7月21日-8月9日

末伏:8月10日-8月19日

三伏天养阳气 秋冬不生病



图/视觉中国

A 三伏养生:
少喝冷饮 多晒太阳

文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 梁译尹

小暑已至,又迎来了三伏天。三伏是每年最热的时候,其特点是暑热挟湿。广州医科大学附属中医院内分泌科副主任中医师赵志祥提醒,此时需注意防暑降温,避免长时间太阳直照,及时补充水和电解质。同时,养生要注意少喝冷饮,补足阳气。

少喝冷饮,注意养气

三伏天天气炎热,中医认为暑为阳邪,其性炎热升散,容易伤津耗气,所以养生尤其要注意“养气”。有的人在酷热的三伏天里喝冷饮解渴,虽然当时过瘾,但其实一方面耗伤阳气,影响脾胃功能;另一方面也造成了血管的急剧收缩,阻碍了血液循环,并不利于体内散热。建议喝热茶或热水(温度不超过60摄氏度),能促进汗腺分泌,更能解暑。

适度运动,注意养心

中医认为“汗为心之液”,出汗过多易损伤心气,心气不足会导致情志的变化,如精神萎靡、

打不起精神。从营养学角度来说,身体排出大量汗液,会造成一些矿物质的流失,如钾、钙、钠等,这样就容易引起疲倦乏力、萎靡不振,甚至心慌气短、恶心呕吐等中暑症状。所以,三伏天养生应避免过度运动、大汗淋漓,要保持身心愉悦、心情畅达,以利于气机的通泄。

祛除暑湿,注意养阳

三伏天的缺点是人体由于潮湿困重,容易疲惫乏力、口干口苦、没精神、胃口差,所以就要除湿。除湿要看个人体质,偏寒气重的可以常用苍术、藿香、陈皮等煮水喝;偏阳气不足的加北芪、党参、五指毛桃等煮水喝;偏湿热的可以用薏苡仁、赤小豆、土茯苓等煮水喝。

中医讲求“春夏养阳,秋冬养阴”。太阳是自然界中阳气的源泉,夏天阳气不断增长,正是我们人体补充阳气扶助正气的好机会,应该适当地晒太阳,使气机通畅,促进机体阳气的积存和壮大,为秋冬防病治病打下基础。

文/羊城晚报记者 林清清
通讯员 宋莉萍 查冠琳

B 三伏天灸:
冬病夏治正当时

随着7月11日初伏的到来,今年的三伏天正式开启!一年一度的“冬病夏治”养生重头戏岭南传统天灸,也由此拉开序幕。

哪些冬病适合夏治

岭南传统天灸传承人、广东省中医院针灸门诊主任李滋平介绍,天灸“三伏贴”,就是在初伏、中伏、末伏的时间节点,通过中药敷贴刺激人体特定穴位,调节经脉脏腑功能而起到防病治病作用。这是根据中医“冬病夏治”理论,对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,如慢性咳嗽、哮喘、慢性湿疹、关节冷痛、怕冷、体虚易感等慢性疾病,在夏季给予针对性治疗,提高机体抗病能力,从而使这些“冬病”症状减轻或消失。

为何要在三伏天进行天灸

在中医看来,三伏天时自然界与人体都正值阳气旺盛,当腠理开泄,经络腧穴更为敏感,辛味药物更容易渗透皮肤,通过经络气血直达病处,因此可温煦阳气、驱散内寒,以助防病治病。

“经典的天灸散,是以驱散体内寒邪为主的处方,近年来在既往基础上拓展了一些新的适应人群,例如失眠、抑郁、内分泌等问题,也能有所帮助。”省中医针灸科副主任医师马瑞提醒,天灸最好在三伏当天进行,效果更佳,有需要的患者可提前在早上或傍晚错开上班时间来天灸。

在天灸次日,便可进行艾灸,选穴大椎穴、关元穴、足三里等进行性质温和的悬灸,根据个人体质不同,每周2或3次。此时也可适当进食一些温性食物,如羊肉、鸡肉、胡椒煲猪肚等补气助阳,不要贪凉饮冷。

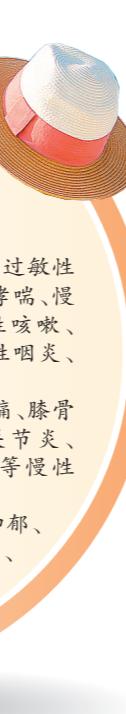
马瑞特别提醒,对于不同人群不同症状,敷贴时间也有不同。一般成人贴药时间在1小时左右,小孩10-30分钟。但两岁以下小孩慎贴药,因为其皮肤娇嫩容易烫伤。而老人家则控制在50分钟左右,不要超过1小时。孕妇则不宜进行天灸。

Tips
天灸疗法的
适应病症

肺系相关病症:过敏性鼻炎、慢性喘咳(如哮喘、慢性支气管炎、过敏性咳嗽、慢性肺气肿等)、慢性咽炎、感冒等病症防治。

病症:颈肩腰腿痛、膝骨性关节炎、风湿性关节炎、网球肘、胃痛、痛经等慢性疼痛疾病。

其他类:失眠、抑郁、慢性肠炎、消化不良、慢性盆腔炎、夜尿症、遗尿等。



羊城晚报 专题

文/羊城晚报记者 张华
通讯员 朱健

三伏天难熬,不仅因为这是一年中温度最高、湿度最大的日子,也是各种疾病“扎堆”来的时候。像中暑、心脑血管疾病、尿路感染、泌尿结石、急性胃肠炎等等。

C 三伏天太热
多种疾病找上门

老人:小心热中风 预防保健有妙招

翁应初指出,在夏季中风的患者,除了有头晕症状外,还伴有神经功能损害,如半侧身体无力等,并无中暑般面红耳赤的症状,常是突发不适。该如何预防呢?翁应初提出了以下几点建议:

1. 注意补充水分。我们要做到“不渴时也常喝水”。

2. 有过中风史的病人,其家属要时时注意病人症状,一般来说,头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠等都是中风前的预兆,这些症状明显时,一定要去医院就诊,切不可视作一般的感冒或疲劳。

3. 防暑降温要适时适中,饮食结构要科学合理,“保驾”药

物要有备无患,比如藿香正气水、硝酸甘油等。

4. 避免过度贪凉。在使用空调时室内室外温差最好不超过8℃,午睡时空调、电风扇也不宜对着头吹;老年人不宜洗冷水澡,避免筋骨受凉引起关节疼痛,洗完后擦干水珠、穿好衣服再出去乘凉;不宜过多饮用冷饮、冰棍等,特别是消化系统不好的人。

5. 动静结合。老年人可晚上到户外适当做有氧运动,如慢走、打太极拳等,运动以每分钟心率不超过110次为宜;内心要静,气温升高时要保持安静勿躁,对预防中风也大有益处。

小孩:室内外温差大 感冒可以这么做

三伏天气温骤升,很多家庭空调就没停过,空调温度过低,再加上室内外“冰火两重天”孩子难免会受凉感冒了,最近因此就医的孩子也非常多。广州中医药大学第一附属医院康复中心针推康复门诊主任中医师贾超提醒,别盲目给孩子吃药,特别是滥用抗生素将严重损害

孩子们的脾胃。他教家长们几个易于掌握的小妙招,可缓解孩子受凉感冒不适。

贾超介绍,孩子感冒发病前,一般都曾受风或着凉,随后数小时或一两天后出现怕冷、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状,甚至有些会出现发热。孩子刚出现受凉时就开始干预,用以下办法效果更好:

电吹风法:如果孩子刚着凉,有鼻塞、打喷嚏的情况。可用一薄毛巾铺在孩子的大椎穴上,用电吹风吹孩子的大椎穴,注意吹时风速及温度要适宜。这个方法能起到祛风散寒的作用。

泡澡法:用20克的艾草加上一块生姜煮水给孩子泡澡。这个妙法可以起到发汗解表的作用。但要注意的是泡澡前需给孩子喝点温水,避免津液流失过多。另外将热水放温,不要掺生水。

食疗方:可以试试陈皮紫苏饮,将9克陈皮加9克紫苏洗净煮水半小时后用作茶饮。这个食疗主要针对的是感冒初期兼有几声咳嗽的孩子。此饮可以连续饮两至三天。

固本山药饮:用25克干山药煮水半小时后作茶饮。这个食疗主要是对感冒彻底好了,但还是有点鼻音,或者一天内还有几声咳嗽的孩子。感冒后勿忘调理脾胃,这样孩子正气才能

提升,不易反复感冒。注意此饮不用鲜山药。若孩子舌苔厚腻的可以另加6克薏苡仁。大便干燥的另加6克杏仁。积食已久的,另加6克炒鸡内金。此次连喝两天即可。

小儿推拿:贾超推荐按摩孩子以下几个穴位——

【揉一窝风】
这个穴位非常好找,在孩子手背腕横纹正中的凹陷中。操作时,揉2分钟既可。此穴有温中行气、散寒止痛、镇静安神的功效。

【推三关】
三关在前臂掌面,从大拇指一侧的腕横纹到手肘的肘横纹的一条直线。操作时,直推三关从腕横纹至肘横纹处,2分钟既可。这是个补穴,有益气行血,发汗解表的作用。注意操作一定要轻快、柔和。

【大椎取痧】
用两手的拇指、食二指的指腹同时提起孩子大椎穴的肌肤进行对称挤压。操作时,要注意力度,以大椎穴出痧为妙。此法可以调节气血,发汗解表。

【颤颤扫散法】
可将两手半握拳,用其指间关节面轻扫孩子头两侧的颤部。操作中力度要均匀,避免摩擦毛发,以孩子头部微微发汗既止。此法主要是起到行气活血、祛风解表的作用。

德叔
医古系列
283



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

口腔溃疡就清火? 健脾暖肾敛浮阳

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 梁女士,56岁,眠差6年,口腔溃疡1月

梁女士6年前开始出现睡不着觉、梦多、易醒,脾气急躁。当时以为是上火,吃了些清热泻火的药,没好几天又睡不着了,严重时整夜睡不着,一两个小时就起床小便一次,只好开始服安眠药助眠。但精神状态还是很差,还腰膝酸软。1

个月前吃了点“热气”食物后,不仅睡眠更差,还有口腔溃疡。

她强迫自己多吃水果蔬菜,结果口腔溃疡没好,胃口还更差了。夏天烦热,梁女士吹空调觉得凉飕飕,不吹空调又会心烦难耐。多番求医无解,终于找到了德叔求治。

德叔解谜:脾肾阳虚,虚火上浮

睡眠差、口腔溃疡,其实不一定都是上火,即使上火也要分清虚实。梁女士失眠、口腔溃疡的同时,还伴有怕冷、腰膝酸软、纳差,夜尿频多等脾肾阳气不足的表现,常是因为虚火所致。安眠药可以帮助入睡,但治标不治本;清热解毒类药物清实火为主,久用容易损伤阳气。阳气逐渐虚弱,虚火就会越来越旺。虚火朝上跑,扰乱心神,就

会加重失眠,容易发脾气;虚火上炎到口腔,就会引起口腔溃疡。临近小暑节气,天气炎热,阳气旺盛,加之进食辛辣食物,让虚火更加嚣张,所以不适宜加重。治疗时,一定要避免盲目清火,否则清火伤了阳,疾病更加缠绵难愈。德叔以潜降虚火、健脾温肾、养心安神为原则,治疗2周后,口腔溃疡消退,睡眠、精神也明显改善。

预防保健:食以清淡养阴,香以舒心安神

中医认为,心气与夏季相通,夏季炎热,尤其小暑、大暑是一年中气温最高的时段,心阳也随之亢盛。在这种环境中,像梁女士这类人群容易出现口腔溃疡、心烦、失眠等“火热”症状。德叔建议,不能因为“上火”就进食寒凉冷饮,以免伤脾伤肾,同时也要少吃辛热助火的食物,以免加重症状。可

平时可佩戴中药香囊或置床头来改善睡眠,潜降虚火。具体操作方法:玫瑰花、合欢花、薰衣草各10克,檀香5克。将上述药物碾碎后放入防潮袋中,再装入香囊;每个月更换内置中药。

德叔养生药膳房 杞子百合煲鸡

材料:猪腱子肉200克,鸡半只,枸杞15克,百合(鲜品)50克,黄精15克,生姜三四片,精盐适量。

功效:养肝肾,安心神。

烹制方法:诸物洗净,猪

腱子肉切片备用,鸡肉切块焯水;上述食材一起放入锅中,加清水2500毫升,武火煮沸后改文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

来杯五叶茶,降火又解暑

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

“日啖荔枝三百颗,不辞常做岭南人。”荔枝作为岭南佳果,甜糯、清爽,让无数人为之着迷。恰逢今年荔枝大丰收,一个个饱满肥美,鲜嫩多汁,看到都流口水,忍不住想多吃几颗。

广东人都知道,南方水果大多热气重,所以才有“一颗荔枝三把火”的说法。荔枝吃多了会上火,喉咙痛、咳嗽怎么办?没关系,试试五叶茶。广州市第一人民医院药学部药师郑智敏推荐大家可以喝五叶茶,不仅入口清香回甘,还能清热解毒,实在是夏季的应季保健饮品呢。

五叶茶
原料(1人份):荷叶3克、鱼

腥草3克、桑叶2克、人参叶2克、陈皮3克、绿茶少量。

做法:将以上原料置杯中加沸水稍泡,代茶饮。

功效:清热润肺、祛暑。郑智敏认为,五叶茶气味清香,苦涩回甘。荷叶有清暑化湿的功效;而鱼腥草清热解毒;桑叶散风热,清肺;人参叶补气益肺祛暑;陈皮辛温,可中和前几味药的苦寒之性,同时又能理气化痰。

这五味材料配以清茶调下,取其苦凉轻清,可上清头目。全方清热润肺为主,兼有祛暑减肥之功。

值得注意的是,脾胃虚寒的人不宜多饮,体瘦气血虚弱者慎服。

A 数字精工种牙,4颗恢复半口牙

派福利!“广东爱牙工程社区行”致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴,免费领1折起进口种植牙名额!电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费。



种完牙的雷阿姨,吃嘛香

拥有20颗牙齿以上,有助于长寿

据医学微观有关数据调查显示,在牙齿全部掉光的人群中,男性的死亡率为70%,女性的死亡率为30%。在保持20多颗牙齿的人群中,男性的死亡率从70%降到22%,女性的死亡率从30%降低到11%。所以牙齿的多少很



雷阿姨正在认真听取医生的治疗方案

重要!

想恢复半口牙,只需植入4颗种植体
数字化即刻亲骨种植牙,只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙,减少创口,缩短种植时间
和恢复时间,更加关注患者感受,延长种植牙使用寿命的同时节省费用,适合全口或半口缺牙



人士选择!市民雷阿姨由于牙缺失导致邻牙松动,严重影响日常生活!

博硕学位团队,医保定点单位

德伦口腔是华南地区著名的口腔品牌机构,由国内口腔种植先行者领衔庞大的“三高”医疗团队——高学历、高水准、高临床经验



广州市医疗保险服务管理局

德伦口腔是广州市医保定点指定单位

验。80%的医护人员都拥有公立医院从医经验,团队医生皆拥有国家认证的诊疗资质,接诊医生平均拥有十年临床经验,精准、安全、高效!德伦口腔一直秉持“医有道,德伦心”的理念服务市民,德伦人既要有精湛的技术,更要有一颗关爱患者的仁爱之心,让患者信赖德伦,圆患者好牙梦!