

# 三伏天最怕“凉”

河南中医药大学第三附属医院推拿科二病区主任 周 斌

中医认为，人体在夏天应该适当出出汗，在火热的三伏天最怕一个字——凉。

**吹凉** 当我们常常直接对着空调过度吹凉风的时候，肌肉关节都会着寒受凉，会导致经脉拘谨、气血经络不通，进而导致疼痛与疾病的发生。

**喝凉** 中医认为，常喝寒凉的东西会损伤脾胃，还会导致“寒邪克宫”，也就是说寒气会滞留在女性的经脉和子宫等

处，进而导致月经不调、月经滞后等。

**吃凉** 夏天常吃一些凉菜、冰淇淋、冰块等，都会损伤我们的脾胃，也会损伤女性的子宫，进而导致月经不调等。

**睡凉** 天热时，一些人会席地而睡，地面寒气、湿气较重，而且在凌晨时最强，这时人的体温最低，睡在地板上容易受寒，这就容易造成我们的关节、脏腑等受凉。

**冒凉** 夏季雨多，不

少人淋雨后没有及时擦干身体，导致脏腑、关节都会受到寒凉的侵袭，造成脏器功能的失调。

建议，养生应该遵循四季规律，夏天热一热，冬天冻一冻。



扫码关注人民日报健康号  
@新医一附院



近日，中国医师协会泌尿外科医师分会副会长、中山大学孙逸仙纪念医院副院长林天歆教授荣获第十七届广东省丁颖科技奖。

林天歆教授长期致力于膀胱癌微创精准诊疗体系的建立与推广应用。他开发了人工智能辅助的膀胱镜系统和影像学筛查新冠系统；开发了膀胱癌尿液精准诊断新技术，位点更少，成本更低，敏感性更高，提高了早期和复发肿瘤检出率；建立腹腔镜根治性膀胱切除+回肠新膀胱术式，并证明腹腔镜术式不但肿瘤根治效果相当，而且创伤少，恢复快，保留排尿和性功能更好。图为林天歆教授(右一)在做实验。 林伟吟报道

## 阿斯巴甜致癌？不必过分担心

健康时报记者 武星如

据世界卫生组织7月14日消息，国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”，将阿斯巴甜归类为可能对人类致癌(IARC 2B组)，粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会则重申了阿斯巴甜每日摄入量控制在40毫克/千克体重。

同日，国家食品安全风险评估中心、国家癌症中心联合发布的《如何看待有关国际机构发布的阿斯巴甜评估结果》提示，结合粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会最新评估结果、我国居民消费情况，经安全性评估，按照我国现行标准规范使用阿斯巴甜可以保障安

全。

“阿斯巴甜是一种人工合成的甜味剂，自20世纪80年代以来，广泛用在各种食品和饮料中，包括口香糖、明胶、冰淇淋、酸奶等。总体来讲，是市场上最主要的、应用非常广泛的甜味剂之一。”中国食品产业分析师朱丹蓬告诉健康时报记者。

国际癌症研究机构将各种物质致癌的证据可靠性做了一个分类，此次他们将阿斯巴甜列入2B等级，意思是“可能对人体存在致癌风险”，这一等级的物质致癌性在人类身上的证据并不充分，且在动物实验中得到的证据也很有限。

所以，该机构所给出的结论仅表示阿斯巴甜有致癌的可能性，但是否能确认尚待更多的科学研究，鼓励独立研究小组进一步研究阿斯巴甜暴露与消费者健康影响之间的潜在联系。

朱丹蓬表示，抛开摄入量谈致癌是没有科学依据的。“国际癌症研究机构所重申的允许每日最高摄入量为40毫克/千克体重，意味着一个70千克的正常体型成年人要在一天之内喝完9~14瓶左右的无糖饮料，才能超过这个最高摄入量。一般人达不到这样的摄入量，所以对于公众来说，不必对此过分担心。”

## ■声音

**牢牢守住药品安全底线。**

——日前，国家药监局启动为期一年半的药品安全巩固提升行动，严厉打击通过网络违法违规销售药品行为，严厉打击无证生产经营药品等。人民日报评论说。

**提高疾病终末期患者的生命质量。**

——近日，国家卫健委老龄健康司确定北京市、浙江省、湖南省为第三批国家安宁疗护试点省(市)，天津市南开区等61个市(区)为第三批国家安宁疗护试点市(区)。

**戒掉漫无目的刷手机，让手机回归“工具”角色。**

——近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网对1501名受访者进行的一项调查显示，86.1%的受访者会漫无目的地刷手机。正观新闻评论说。

**探索“一次挂号管三天”，为服务意识点赞。**

——近年来，山东济宁、淄博、青岛等地在全市或部分公立医院实行“一次挂号管三天”、复诊免挂号费政策。红星新闻评论说。

**签三方协议督促子女赡养老人，也要兼顾情感关怀。**

——从2022年起，山东济宁市鱼台县各村陆续与老人、子女签订《赡养老人三方协议》，子女须定期将赡养费交给村委，村委再将费用转交给老人。红星新闻评论说。

**“5分钟清凉圈”，北京为户外劳动者开出“凉方”。**

——北京驼房营路，户外劳动者拿出手机搜索小程序，就能找到离自己最近的“清凉点”，领取免费的矿泉水和绿豆汤。新京报评论说。

**科学养生，功在平时，不在一时。**

——近段时间，一些“晒背客”带着瑜伽垫身穿露背装直奔天台、公园，在太阳底下趴下晒背的视频、照片“火出圈”。极目新闻评论说。

## ■健康提示

### 清肺利咽：青果茶

天津中医药大学第一附属医院黄梦哲：想要清肺利咽、生津止渴，推荐一款青果茶。橄榄又叫青果，中医认为它是肺之果，有生津止渴、清肺利咽的作用，常喝青果茶可以润泽咽喉，用于咽喉肿痛的防治；青果味酸，还有开胃、消酒食的作用，饭前饭后均可饮服，也可以作为醒酒的饮品。

准备鲜橄榄3枚，将鲜橄榄捣碎后，放入茶杯中，用沸水冲泡，盖严温浸10~15分钟，即可饮用。

需要注意的是，青果酸涩，大便秘结者慎饮。

### 疏肝醒脾：佛手茶

湖北省武汉市第五医院郝亚明：容易多愁善感的人，日常可以多喝佛手茶解忧愁。

佛手，又叫佛手柑，中医认为，佛手具有和胃止痛、化痰止咳、疏肝理气之功效与作用，特别适合肝气郁结、脾胃寒湿郁结的人。

如果表现为胸闷不适、脘腹胀满、食少欲吐、舌苔厚腻、失眠、心烦易怒等，可用佛手10克，代茶饮。

真的佛手是呈类椭圆形或卵圆形的薄片，常皱缩，气香，味道微甜后苦，外皮呈黄绿色或橙黄色，有皱纹及油点。