

# 防暑热 家中常备三种豆

广东省中医院 蔡素卿

夏季天热，在外出了一身汗回到家，猛地吹到空调或吃完雪糕，容易感冒发烧，如果孩子出现发热、温度高、不怕冷、咽红、有汗出但不退热或无汗，头痛，流鼻涕，鼻塞，咳嗽，烦热口渴、小便量少，舌苔黄的情况，推荐三豆饮。

准备黑豆、绿豆、黄豆（或赤小豆）各30克，乌梅5克，冰糖适量。将上述豆子洗净用清水浸泡1~2小时，一起倒入锅中加入1000毫升的水，大火煮开后转小火煮1小时，再加入

适量冰糖即可，煮出来的三豆饮少量多次给孩子服用。只喝汤，不吃豆。

黑豆性平，入脾、肾经，有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功能；绿豆性寒、味甘、无毒，入心、胃经，有清热解毒、消暑利水的功效；赤小豆性平、味甘酸，入心、小肠经，具有消肿解毒、利水除湿等作用；黄豆性平、入脾、胃、大肠经，有健脾宽中，润燥消水、益气等功效。

黄豆和赤小豆任选其一即可，孩子湿重可以考虑用赤小豆，三豆饮有清热解毒、防治豆疹的功效。

如果孩子发热体温大于40℃；发热的孩子年龄小于三个月；孩子发热并伴有严重腹泻；孩子出现热性惊厥并持续超过15分钟或以上；孩子精神状态差，面色暗淡，四肢摸起来冰凉；出现尿少、哭时泪少、口干等脱水症状；口服退烧药及其他退烧方法后，效果还是不好，体温持续上升，需要尽快就医。

如果孩子发热体温大于40℃；发热的孩子年龄小于三个月；孩子发热并伴有严重腹泻；孩子出现热性惊厥并持续超过15分钟或以上；孩子精神状态差，面色暗淡，四肢摸起来冰凉；出现尿少、哭时泪少、口干等脱水症状；口服退烧药及其他退烧方法后，效果还是不好，体温持续上升，需要尽快就医。



近日，上海交通大学医学院党委书记江帆带队赴西藏开展志愿服务活动。江帆书记是发育行为儿科专家，长期聚焦睡眠以及早期社会环境因素对发育脑影响，致力于将脑科学研究成果证据应用于儿童早期发展以及儿童青少年脑智开发的人群转化研究；她牵头制定并发布了一系列促进中国儿童健康与发展的循证指南。图为江帆（右）为当地患儿进行仔细的健康检查。

上海交通大学医学院雷禹文 医学院供图

## ■声音

高压正风肃纪反腐，让医疗更“干净”。

——近日，国家卫健委会同教育部等联合召开视频会议，部署开展为期一年的全国医药领域腐败问题集中整治。中工网评论说。相关报道见本期15版

不出省就能找北京专家看病。

——近日，北京市医院管理中心发布消息，截至目前，北京市属医院共获批国家区域医疗中心建设项目21个，覆盖12个省份的17个地级市。大河网发文说。

医保基金飞行检查必须常态化。

——国家医保局等4部门在7月14日联合印发《关于开展2023年医疗保障基金飞行检查工作的通知》，通过抽签方式确定参检和被检省份。红网评论说。

将孩子从“小屏幕”拉回“大世界”。

——炎炎夏日，舒适的空调屋中，放暑假的青少年慵懒地躺在沙发上，手指对着手机屏幕不停划动，一整天的时间就这样在指缝中溜走。东方网评论说。

北京南站太热？玻璃穹顶如何应对高温考验。

——据央视新闻“新闻周刊”报道，北京南站候车大厅采用的是拱形玻璃屋顶，为缓解旅客候车时的闷热情况，站内撑起了数十把遮阳伞。新京报评论说。

社区食堂就餐者有了年轻人。

——社区食堂、助餐点的设计初衷，主要是服务社区内老年人，而今，社区食堂也受到了年轻人的欢迎，价格便宜且卫生、营养。工人日报评论说。

何以养天年？全社会应多些“老龄思维”。

——日前，由北京晚报与国家统计局北京调查总队联合启动“京城养老大调研”，走访北京近30个街道、社区，梳理城市养老的现状和需求。北京晚报评论说。

自己买的灭火器也不能耍着玩。

——近日，在某电视剧中，作为消防员的男主竟然用灭火器和女主嬉闹，上下一通乱喷。北京日报评论说。

## 肝火旺吃这些食物

西安交通大学第一附属医院外科副主任医师 杜昌旺

夏季，人体容易感到疲劳、烦躁和烦闷不适，也容易肝火旺，进而出现头胀、耳鸣、失眠、尿黄等症状，日常可以吃一些清热养肝的食物。

**苦瓜** 苦瓜具有清热解毒、明目健胃的作用，它含有苦瓜皂甙、苦瓜多肽、苦瓜素等营养物质，可以降低血糖、预防动脉硬化、保护心脏健康。

夏季吃苦瓜还可以消除疲劳、增强食欲、提高免疫力。

**海带** 海带是一种富

含碘、钙、甘露醇等营养物质的海产品，具有清热解毒、润肠通便的作用。海带含有硫酸多糖，能够降低血糖、血脂、血压，对预防心血管疾病有很好的效果。夏季吃海带还可以改善热性疾病，增强免疫力。

**西红柿** 西红柿含有丰富的维生素C、胡萝卜素、番茄红素等等，具有清热解毒、生津止渴的作用。夏季吃西红柿可以缓解燥热、口干舌燥等状况，同时还能防晒斑。

**芹菜** 芹菜具有清热解毒、平肝、凉血的作用，它含有丰富的胡萝卜素、钾、维生素C等物质，对预防心血管疾病有很好的作用。夏季吃芹菜还可以清热解毒、缓解疲劳。



扫码关注人民日报健康号  
@神经外科杜医生

## ■健康提示

### 清暑化湿：香兰凉茶

南方医科大学南方医院中医科主任 罗仁：夏季想要解热祛风、清暑化湿、开胃止呕，可以做杯香兰凉茶。

准备藿香9克、佩兰9克洗净，茶叶6克。用500毫升开水冲泡，盖上壶盖焖5分钟，加入冰块冷却待饮。

藿香有芳香化浊、发表解暑的功效，还有杀菌功能，口含一叶可除口臭，预防传染病，并能用作防腐剂。佩兰具有解热清暑、化湿健胃、止呕等功效，现代研究表明，佩兰的有效成分挥发油能有效抑制流感病毒的作用，缩短流感的发作时长。

### 养血安神：酸枣仁助眠茶

广东省第二中医院药学部副主任中 药师伍时惠：想要养血安神、清心除烦，可以准备一款酸枣仁助眠茶。

准备酸枣仁、百合各10克，茯苓和桂圆各5克，枸杞子、莲子、桑葚各3克。先将酸枣仁炒熟，将炒熟的酸枣仁放入锅中加水熬煮烧开；加入百合、茯苓、桂圆、枸杞、莲子、桑葚，熬煮30分钟，睡前一小时温服即可。

酸枣仁具有养心补肝、宁心安神、敛汗、生津的功效；可用于肝血亏虚、气血不足等需要补肝健脾、养心安神的虚性失眠以及体虚盗汗、自汗等。