

夏天来道苋菜汤

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科一区主任医师 许亚梅

俗语有“小暑大暑，上蒸下煮”。小暑节气，意味着我国普遍开始进入一年中最热的阶段。此时天气就像是一个汗蒸房，又热又湿，特别爱出汗，这也是给机体排毒的一个好时机，可以通过汗液、大小便把毒素排出体外。

如果排毒不顺畅，就会蓄积在体内。推荐一道菜

肴：上汤苋菜，帮助机体有效排毒。起锅烧水，放入盐，将苋菜焯水捞出后，另起锅，倒入油，放入姜蒜炒香，放入松花蛋，炒至表面微微焦黄，然后倒入开水，开大火煮三分钟，放入盐和鸡精调味，最后，将制作好的汤汁倒入苋菜中即可食用。

苋菜有补血止血，改善便秘的功效，可以提供

给人体必需的铁、钙、维生素C和维生素K等，也可以帮助造血、抗氧化，增强免疫力，调整肠道菌群，帮助消化。苋菜的通便效果主要是来源于富含的膳食纤维，可以增加肠道的蠕动，帮助清理肠道内的有害物质。苋菜也有清热解毒的作用，可以辅助治疗痔疮和脓肿等。



近日，海军军医大学第二附属医院耳鼻喉科主任刘环海教授团队在国际临床变态反应学顶级权威期刊发表论文，为攻克难治性鼻窦炎提供了新的理论基础及临床诊治干预手段。刘环海教授是我国耳鼻喉咽喉领域的知名专家，专攻慢性鼻窦炎、鼻息肉及嗅觉障碍、鼻窦颅底肿瘤等疾病，擅长喉癌、下咽癌、鼻咽癌、甲状腺肿瘤、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、声带息肉、喉重建及头颈肿瘤诊疗的诊疗。图为刘环海教授（右）出诊。

健康时报记者 尹薇文 医院供图

相关阅读：消暑常饮清风消暑饮

广东佛山市中医院苏家辉、黄静仪：天气炎热，容易出现烦躁不安、精神疲惫、口苦苔腻、胸腹胀闷等症状，推荐一款消暑化湿、清心除烦的养生茶饮——清风消暑饮。

茶饮由荷叶、冬瓜

皮、菊花、灯心草四味药材组成，口感淡雅清新。制作简单，只需要把四味药材清洗后放入清水浸泡约15分钟，大火煎煮5分钟关火后稍作焖焗，晾至室温即可饮用。注意，荷叶和冬瓜皮相较寒凉，不

宜长期服用，否则可能会导致胃肠道不适，严重的情况下还会引起月经不调，伴有血压下降，偶尔引起头痛、头晕等不适症状。脾胃虚弱、胃肠道不佳者慎喝，容易导致消化不良或引发腹泻等不良反应。

绿色人参属秋葵

云南省彝医医院 余秋虹

秋葵被称为“绿色人参”，含有丰富的维生素、矿物质和蛋白质等，除了能利咽、通淋、调经、下乳，还有健胃理肠、降血糖、美容养颜等功效。

健胃理肠 秋葵嫩果中含有丰富的果糖、牛乳糖等，具有助消化、护肠胃以及治疗胃溃疡、胃炎等功效。它分泌的黏蛋白具有保护胃壁的作用，可促进胃液分泌，提高食欲，改善消化不良等症状。

降血糖 秋葵的黏液中含有水溶性果糖与黏蛋

白，可以减缓糖分的吸收，减低人体对胰岛素的需求，抑制胆固醇的吸收，能改善血脂、排除毒素。秋葵含丰富的类胡萝卜素，可以维持胰岛素的正常分泌与作用，平衡血糖值。

美容养颜 秋葵中含有的果糖、多糖及SOD，具有保护皮肤、增加皮肤弹性、延缓衰老、祛除皮肤褐斑等美容养颜功效，是一种天然的美容养颜护肤佳品。

强肾补虚 秋葵籽及

其黏性物质具有补肾填精的作用，对男性器质性疾病有辅助治疗作用，适合有前列腺疾病患者、肾虚患者食用。

秋葵最适合的切法是整根或切半。秋葵的籽和胶液具有独特的保健功效，所以最不流失营养的吃法就是整株烹饪。如嫌太大，可以对半切开、切十字刀或切段，千万不可切薄片或丝。注意虚寒患者不宜多食。秋葵含有较多的钾，肾病患者应该烫过再食用，不要过量食用。

声音

“小组制陪护”有助医患双赢。

——每天早上7点半，护工张岩准时接班，帮助患者洗漱……在山东大学齐鲁医院，张岩与团队其他5名护工“倒班”负责8名患者的护理工作。这种“小组制”的服务深受患者青睐。华声在线评论说。

生理盐水冒充HPV疫苗，卫生院岂能没有责任？

——据新京报报道，7月3日，四川中江县一卫生院职工用生理盐水冒充HPV宫颈癌疫苗给多人注射。医院称此举为员工个人行为。新京报评论说。

红绿灯的时长，需要“等等老年人”。

——如何让老龄时代，更加色彩斑斓？帮助“今天的老人”就是帮助“明天的自己”。红绿灯时长的设置也需要重新思考，毕竟过马路不该是“闯关游戏”。华声在线评论说。

希望“组建锅包肉办公室”不只是个噱头。

——近日，吉林市拟组建“锅包肉办公室”的话题冲上热搜，引发热议。诚如网友所说，机构挂牌后就要有实实在在的成绩，而不能把牌子一挂了之，没有了实际动作，最后只收获了一时的流量，沦为一个噱头。新京报评论说。

谨防直播乱象侵蚀医疗领域。

——医疗领域经不起直播乱象的侵蚀，只有严格管理涉医视频内容，完善与涉医直播有关的各种管理制度等，才能在直播乱象和救死扶伤之间筑起一道坚固的隔离墙。健康报评论说。

相亲分析师能给出“幸福密码”吗？

——55条相亲对象的信息、一共50字上下，一个20岁出头的相亲分析师，能在3分钟时间内，判断对象值不值得嫁或者娶。没有人喜欢被无故评判，认定对方“一定哪里有问题”的思维，会在双方的沟通中制造隔阂，致良缘错失。光明网评论说。

耳朵进水试试单脚跳

中山大学附属第一医院耳鼻咽喉科主任医师吴旋：酷暑盛夏，很多人都喜欢游泳。游泳结束后，如出现外耳道进水后闷堵不适，可将进水耳朝下，手指捏住耳廓的顶部，轻轻向后上方提拉，拉直外耳道，尝试同侧单脚站立后跳几次，借助液体的自身重力，让其自然流出，再用棉签或纸巾在外耳道口将水吸干，亦可以尝试用吹风机柔风吹干外耳道。建议游泳时，尝试使用耳塞保护外耳道，尽量避免耳道进水。

睡觉之前捶捶背

河南省中医院唐引引：三伏养好肺，秋冬不生病。三伏天，养好肺部，有助于秋冬肺部健康。肺脏最怕“寒”，三伏天是一年中阳气最盛之时，此时可以借助暑热骄阳之力，驱除人体蓄积寒湿之邪。睡觉前不妨捶捶背，有利于肺部健康。把腰背自然挺直，双手握拳轻轻的捶脊背两侧和中央。这样能够有效疏通背部的筋脉，有健肺养肺的功效。除此之外，也可以按按经渠穴和天突穴，能宣肺利气，疏风解表。

健康提示