

伏天喝碗“三豆汤”

山西省中医院门诊办 李鑫

伏天是一年中最热的时节，人体容易积聚湿热，导致各种不适。推荐一款适合伏天饮用的解暑佳品：三豆汤，既能解暑祛湿，又不至于太过寒凉。

三豆汤用的是药食同源之物，是由绿豆、赤小豆和黑豆三种豆类组成，具有清热解暑、祛湿利水的作用，非常适合在夏季饮用。制作材料有30克绿豆、30克赤小豆、30克黑豆、适量冰糖或蜂蜜（根据个人口

味）。先将绿豆、赤小豆和黑豆分别用清水进行彻底清洗，以确保去除表面的杂质。随后，将这三种豆子置于清水中浸泡，大约1小时，以便后续烹饪使用。在锅中注入1000毫升的水，待水煮沸后，将先前浸泡好的三种豆子放入锅中。初始阶段，使用大火迅速使水再次沸腾，随后转小火进行慢煮，持续约1小时，直至豆子完全煮熟，形成开花状。待豆子煮至开花状态后，根

据个人口味，适量加入冰糖或蜂蜜，用以调节甜度。继续以小火煮制约5分钟，以确保甜味充分融入汤中。最后，将煮好的三豆汤盛入碗中，稍微放凉，待温度适宜后即可享用。

如果喜欢口感更软烂的豆子，可以多煮一会。对于肠胃较弱的老人和小孩，可以用红糖代替冰糖，以减少寒凉性。三豆汤不仅适合伏天饮用，平时也可以作为清热解暑的保健饮品。



浙江大学医学院附属第二医院感染性疾病科主任徐峰在感染病学领域深耕25年，带领团队长期致力于重症感染的发病机制和防治研究。2015年至2019年，徐峰作为中方负责人，与国际同道一起，在全球4个国家5个中心开展了关于改进肺炎临床预警预测系统的多中心研究，建立起1万余例社区获得性肺炎和2000余例重症肺炎的国际多中心临床队列和专病数据库，最终提出ECURB-65肺炎严重度评分。这项评分标准提出后，在国内外300多家医疗机构广泛应用。通过另一项国际协作研究，徐峰还提出基于抗血小板-免疫调节治疗策略，帮助降低重症肺炎病死率，挽救了大量重症患者的生命。图为徐峰（左一）在教学查房。

许紫莹报道

天热总喊累吃些香蕉

武汉市第一医院内分泌科副主任医师 肖方喜

夏天天气炎热，许多人稍微一活动就满头大汗；有时明明没干什么活，也总感觉疲惫、提不起劲。如果总是莫名觉得“累”，要警惕，可能缺“钾”了。

香蕉是生活中常见的富含钾元素的食物。紧急情况下，进食香蕉可以起到应急

补钾的作用。此外，芹菜、韭菜、木瓜、橘子、燕麦、青稞等都是富钾食物。

长期禁食、厌食、偏食者容易出现低钾血症。特别是天热时，很多人没什么食欲，吃的少，会导致钾的摄入不足。夏季出汗增多，或因呕吐、腹泻导致钾流失，

以及肾脏功能障碍人群容易出现缺钾症状。

患有胃肠疾患、或者摄入较少的老年人则应该多摄入含钾丰富的食物，避免出现缺钾。钾基本上是通过尿液排泄的，肾功能不全的患者因其肾脏的排钾能力下降，应避免进食高钾食物。

声音

文旅融合引领健康中国新风尚。

——随着巴黎奥运会临近，在旅游消费日趋日常化、生活化的背景下，文旅融合相关新业态快速增长，已成为引领健康中国新风尚的重要力量。光明日报评论说。

机器人养老不再科幻。

——“机器人协助养老”不再是一个遥不可及的科幻故事。上海日前发布《上海市推进养老科技创新发展行动方案(2024—2027年)》，让“AI+机器人”养老模式备受期待。经济日报评论说。

医保支付新方案彰显求真务实改革方法论。

——7月23日，医保支付方式改革新方案——按病组和病种分值付费2.0版分组方案公布。新方案更精细，覆盖更全面，更加符合临床实际情况。北京青年报评论说。

认识“超雄综合征”要秉持科学态度。

——四川一位孕妇得知腹中胎儿被检出嵌合体超雄综合征。最终本人称已经决定终止妊娠，并呼吁网友不要再妖魔化“超雄综合征”。中国青年报评论说。

5岁男童被标“已婚”，医疗文书马虎不得。

——一名5岁男童的出院记录中，竟然被标“已婚”，匪夷所思。儿童的治疗方法、用药剂量等，显然与成人大大不相同，医疗文书出错无疑增加了风险。红网评论说。

广告牌坠落致伤亡！“头顶上的痛”何时不再痛？

——7月22日，云南省昆明市盘龙区金江路一块临街广告牌突然掉落。昆明盘龙区应急管理局发布通报，称事故导致10人受伤，其中3人经抢救无效死亡。极目新闻评论说。

热牛奶温度别超70℃

深圳市坪山区中医院 霍青云

很多人喜欢把牛奶煮熟喝，但是不少人也有疑问：煮熟的牛奶还有营养吗？

其实，大多数蛋白都不耐热，高温会降低或失去蛋白的活性，牛奶碱性蛋白在70℃高温中失去活性；牛奶

乳清蛋白和酪蛋白则会在80℃高温中失去活性。所以，建议加热牛奶时，温度不要超过70℃，否则会降低牛奶的营养价值。

如果牛奶过敏、胃肠功能差、胆囊炎、胰腺炎、肾

功能不全，是不能喝牛奶的，此外过期变质的牛奶也不能喝。牛奶虽然好处多多，但也要适量饮用。建议每天饮用300毫升左右的牛奶，既能满足身体需求，又不会造成营养过剩。

健康提示

“膝过伸”靠墙蹲一蹲

深圳市中医院康复中心 邱鹏

一些偏瘫患者往往会出现膝过伸：在行走和站立过程中，当患侧腿在支撑身体时，膝关节过伸展，伸展角度大于5°，身体重心向前。每天靠墙蹲一蹲，能改善膝过伸症状，使膝关节更加稳定。患者腰背保持靠于一面平整的墙体，脚迈至距离墙壁大约一脚半的位置，双脚分开与肩同宽，左右脚尖分别指向时钟11点和1点方向。接着膝盖沿着脚尖的方向缓慢而均匀地下蹲，确保膝盖正对第二和第三脚趾之间。下蹲时大腿肌肉紧绷，臀部收紧。保持此姿势大约一到三分钟，或者感觉无法继续坚持时，即可停止练习。

运动太狠会伤肾

福建医科大学附属第一医院

许艳芳 江冰晶 陈财铭

长时间高强度运动会大量出汗，不及时补充水分，使身体机体脱水并伴随电解质的流失，尤其是在夏天或者潮湿闷热天气下长跑。严重脱水会导致肾脏血液灌注不足，进而影响肾脏功能；电解质紊乱则可能直接损害肾脏细胞，导致急性肾损伤。如果运动后出现恶心明显、呕吐酸水，尿量突然显著减少、颜色变为深色或呈浓茶色，下肢、脚踝、眼睑等出现水肿，有可能是过度运动导致急性肾损伤。建议应及时就医。应循序渐进增加运动量，避免突然增加运动强度、频度和时间。