

服务窗

夏至将至，一年之中最为炎热的时候就要到了。

至者，极也。在中医看来，这一时节天地阳气最为旺盛，而阳极阴生，阴气居于内，如果起居不慎，会造成人体阳气耗伤，损及健康。

“《黄帝内经》强调春夏养阳、夏日养心，越是盛夏越要保护好人体阳气，注重保持心情舒畅。”中医“治未病”专科学术带头人、广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏教授表示，中医将阳气视为生命的动力源泉，认为阳气变化类似于数学中的“正弦曲线”，在“日节律”中阳气最为旺盛时为正午，在“年节律”中则为夏日，此时人体阳气多集中在肌表与上焦。

那么，夏至时节如何避免阳气受损、心情不畅？有哪些养生方法、食疗药膳能“未病先防”，让大家享受“清爽一夏”？

预防“苦夏”牢记三不要

中医自古便有“苦夏”“疰夏”之说，在炎热夏日，人们很容易出现疲倦乏力、肢体困重、心烦失眠、咽干口燥、腹痛腹泻等症状，“晒蔫”的状态下也很难进行体重管理。对此，杨志敏提醒，夏日养生，尤其要注意“三不要”。

一是瓜果生冷，不可多食。

在夏季，人们常喜欢食用冰镇的食物和饮料以解暑降温。但杨志敏认为，这种做法容易让脾胃受寒，既可能诱发腹痛腹泻等症状，也可能引起咽喉、肢体不适。

以西瓜为例，清代王士雄所撰《随息居饮食谱》记载，西瓜味甘性寒，多食积寒助湿，“病后、产后均忌之”。这是说西瓜虽有解暑降温的作用，但于体质偏于虚寒者常会加重身体的寒湿。像哈密瓜、香瓜等时令佳果，也并非人人都合适，而从冰箱取出后立即捧食更是不可。

“人们常说‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方’，其中的‘夏吃姜’便是基于瓜果生冷而设置的‘未病先防’。”杨志敏说，夏日饮食应以温为佳，温食宜助阳气，过热则伤气，应适量饮用温水，选择清淡、易消化的食物，这样既能减轻脾胃负担又利于体重管理。

二是运动有度，尽量少熬夜。

《黄帝内经》中说：“夜卧早起，无厌于日……此夏气之应，养长之道也……”杨志敏解释，这是说夏季可晚睡，但并非提倡熬夜，熬夜会使人阳气浮越于外，既会影响人体的新陈代谢，也会让人的注意力、记忆力下降，情绪心理出现波动。

“我们可顺应夏季自然特征养生调神，在合适的时间多进行户外活动，发散体内阳热之气，这样既调节了体温，出汗后也能倍觉清爽舒服，从而达到‘使志无怒’‘使气得泄’的养生目标。”杨志敏说。针对人们常说的“夏练三伏”“以热制热”，杨志敏提醒，夏季运动时间不应过久，过度锻炼出汗也是非常不可取的，应尽量以中等强度的运动为主，推荐慢跑、游泳等有氧运动或太极拳、八段锦等传统功法。

三是善用空调，不要贪凉。

杨志敏认为，夏季尤其需要提防因空调温度过低而产生的寒邪。“在夏季，人体经脉内的气血不停地运行于全身，如果寒邪侵入经脉，就会使气血的流行迟滞不畅，甚至凝涩而不行。”杨志敏解释，寒邪入侵，轻则引起肢体、关节不适，重则会诱发面瘫（面神经麻痹）等急症，建议将空调调节至合适的温度。

以上图片均为广东省中医院提供

夏至将至，养生正当时

中医推荐七种食疗方，你心动了吗？

荷苡茶

材料：荷叶5克、炒薏米10克、炒山楂3克、芦根15克、白茅根15克

做法：

（1）上述材料洗净；

（2）放入茶壶内，加入适量开水，加盖浸泡10分钟即可饮用。

茶品特点：时值盛夏，炎炎夏日易让人出现各种不适，痰湿、湿热体质者的病征多与湿热相关。薏米能清热祛湿，炒制后不至于太过寒凉；

鲜爽玉米冬瓜羹

材料：鲜玉米2根、豌豆100克、红萝卜半条、马蹄(荸荠)10个、冬瓜100克、鸡蛋1个

做法：

（1）鲜玉米的须及玉米粒摘下备用；

（2）加适量的水把玉米须与玉米棒放在锅里先煮20分钟，去渣；其他材料洗净，红萝卜、冬瓜、马蹄去皮切粒；

高汤浸苦瓜

材料：猪骨300克、黄豆30克、瑶柱(干贝)50克、苦瓜2个、生姜5片

做法：

（1）苦瓜洗净，纵向切薄片，用盐腌制0.5小时，再用清水洗去苦味备用；

（2）猪骨切块焯水，把黄豆、瑶柱、生姜一起放入锅内加清水熬汤1小时成高汤；

（3）将苦瓜片放入高汤内灼至刚熟，调味即可。食用时苦瓜片可适当

绿豆莲子煲排骨

材料：绿豆50克、莲子80克、排骨300克、陈皮1瓣

做法：

（1）绿豆、莲子浸泡，排骨切块焯水；

（2）向锅内加入适量清水煮沸，纳入上述材料，慢火煮1小时，调味即可。

汤品特点：莲子性平、味甘涩，

桂花酸梅汤

材料：乌梅3—5个、山楂15克、甘草3克、陈皮半瓣、桂花适量、冰糖适量

做法：

（1）把乌梅、山楂、甘草、陈皮先清洗，用煲汤袋装好；

（2）向锅内加入适量清水煮沸，放入煲汤袋小火煮40分钟；

（3）放入冰糖煮至溶化，去掉煲

紫苏薄荷姜茶

材料：（鲜）紫苏5—10克、（鲜）薄荷5—10克、生姜3片、红糖适量

做法：

（1）材料洗净，向锅内加入适量清水，纳入紫苏、薄荷、生姜；

（2）煮沸后加入红糖溶化，盖上锅盖焖2分钟即可。

茶品特点：薄荷味辛、性凉，能发

桂皮山药焖排骨

材料：桂皮5—10克、淮山250克、排骨250克、生姜15克

做法：

（1）排骨切块，用盐、油、生粉、酱油腌制10分钟，淮山切为寸段；

（2）热锅，加入油，姜及桂皮爆香，放入排骨煎至排骨微黄；

（3）加入淮山翻炒一会，倒入适量清水，大火烧开后小火焖，当汤汁剩下不多的时候，开大火加入盐调味即可。

## 安稳度夏，可常备7种食疗方

去年，国家卫生健康委员会等16部门联合启动“体重管理年”活动。立足中医食养理论，杨志敏从加强体重管理和缓解夏日常见不适的角度推荐以下几款食疗方，并邀请广

东省中医院医师管桦桦讲解制作过程。

所谓食疗，中医称为饮食调补学，是利用食物本身的作用来维护人的身体健康，辅助药物防病治病。

山楂能消食健胃、活血祛瘀，炒过后消食积的功效更强；荷叶则能清热解暑，兼具一定的减重功效。三者搭配芦根、茅根，成为一道清热消暑效果极好的饮品，对于湿热、痰湿体质的高血压、高血脂、冠心病人群尤为适宜。

**小贴士：**本茶饮可反复加水泡饮；孕妇、脾胃虚寒、气血虚弱者不宜饮用。

（3）把所有食材都放入汤水中煮10分钟，关火，把鸡蛋搅匀放入汤中，调味即可。

**菜品特点：**甜玉米属于低热量、低碳水化合物食物。配合饱腹感很强的豌豆，健胃消食的红萝卜，以及能清热利湿、减肥降脂的冬瓜，整个膳食口感清爽而且热量低，达到降脂减肥的效果，是湿热或痰湿体质的肥胖人群不二之选。

蘸芥末等其他配料。

**菜品特点：**黄豆性味甘平，益气润肌肤。猪骨能补中益气、养血健骨，搭配具有清热消暑、清肝明目作用的夏季当令食材苦瓜，特别适合易上火而见口干口苦、眼目容易干涩充血人群的保健食用。

**小贴士：**苦瓜性寒，阳虚体质人群请勿过量食用，或烹饪苦瓜时增加生姜用量，或在汤中加入胡椒粉。

能健脾益肾、养心安神，多用于心脾肾虚的遗精带下或心悸失眠；配合味甘性凉、能清热利水解毒的绿豆以及能理气化痰的陈皮，清补相兼，对于有皮肤不适的人群尤为适宜。这道菜利于清暑健胃，缓解疲劳。

**小贴士：**绿豆性较寒凉，虚寒体质者可加生姜、芡实同煮。

汤袋，加入桂花即可。

**茶品特点：**乌梅，为青梅熏制而成，能生津止渴，能使浮越在上的虚火归位。配合山楂、陈皮、甘草以及清香怡人的桂花，煮一锅口感酸甜，健脾胃，消食滞的茶饮。此茶能缓解夏日口燥咽干、久咳少痰、食欲欠佳等不适。

**小贴士：**消化道溃疡者不宜。

散风热、清利咽喉、疏肝解郁；紫苏味辛性温，能发表散寒、芳香化湿；生姜则能散寒解表、温中和胃；红糖能扶正益气。此茶品用上述材料搭配，具有扶正解表、化湿解郁的功效。夏日饮此茶可防风寒。

**小贴士：**亦可简单选择保温杯冲服，选鲜品更佳。

**菜品特点：**山药，味甘性涩，能补不足，固肠胃，止泻痢。桂皮能缓解脾虚湿盛所致的胃口差与腹泻。此二物作为辅料焖排骨，不仅香味浓郁诱人，而且能温补脾胃，能缓解胃脘隐痛不适、恶心欲呕、腹泻便溏、疲倦乏力、腰酸腿软、夜尿频等不适，适宜于脾胃两虚人士或贪凉所致胃肠不适者。

**小贴士：**脾虚明显的可加生姜30克。

属理解的欣慰。”男孩的母亲王女士说，陈江海的团队不仅矫正了孩子的手指，更矫正了她家庭的生活。

王女士一直想对医护人员表示谢意。“刚开始想送家乡特产，又担心医院有规定，他们不能收。”王女士说，“医生用笔帮助过我，我也希望陈医生的团队能用这些笔帮助更多患者，把我的幸福传递下去。”王女士说，“我也理解其他患者家属焦急的心情，多放点笔在医生办公室，将来其他家长带孩子来看病，记医嘱也方便。”

以后，除了复诊，孩子和陈江海几乎就不会再见面了。“这不是遗憾，而是最好的期许。”陈江海说，他和他的团队将用这些笔为更多的患者续写健康。

**图①：**看到“花束”，陈江海扶额大笑。**图②：**笔花束。**图③：**收到“花束”，陈江海十分开心。以上图片均为刘志伟摄（人民视觉）

## 救援手

近日，安徽省芜湖市繁昌一中东大门外上演了一场与时间赛跑的生命救援——该校高二学生骆易在晚自习放学途中，凭借熟练的急救技能，成功救助一名突发晕厥的骑车男子，为抢救争取到“黄金3分钟”。

现场监控画面显示，当晚10时8分，芜湖市民孙修义和妻子俞乃芽骑电瓶车途经此处时，孙修义突发晕厥，从车上跌落，瘫倒在地。俞乃芽立即呼救：“来人啊！谁来救救我老公！”

刚结束晚自习的骆易与同学鲁良成此时恰好经过。骆易迅速上前，一边安抚情绪失控的俞乃芽，一边将孙修义身体放平、头部微抬。

迅速检查后，骆易发现孙修义已无脉搏、心脏骤停，且舌头堵住气道，牙关紧闭，立即指导俞乃芽：“用钥匙塞牙齿缝里，轻轻撬开！”待口腔打开后，他立即展开施救。

“我和大爷妻子沟通，每按压3次胸脯，她便进行3次人工呼吸。在我和她的配合下，大约3分钟之后，大爷苏醒了过来，大口喘着粗气。”骆易事后回忆的施救细节，正是这场救援的关键。

孙修义恢复意识不久，救护车抵达，将他送往繁昌区人民法院救治。

谈及这份冷静与专业，骆易说：“平时在网上学过科普急救，学校也定期组织培训，当时就想着或许哪天能用上，没想到真派上用场了。”

同行的鲁良成见证全程，难掩佩服：“骆易看到情况后第一时间冲上去。我们知道他学过急救，但亲眼见他在混乱中稳住局面，真的很震撼。他平时就热心，遇到事特别有担当。”

繁昌区人民法院心血管内科主治医师程东东是这次的接诊医生。对于骆易采用的“30次胸外按压+3次人工呼吸”流程，程东东解释：“标准心肺复苏是30次按压后接2次人工呼吸，但现场可能因施救者体力或配合问题调整为3次呼吸，这在紧急情况下是合理的。骆同学的按压动作连贯、定位准确，符合规范。如果没有他的及时干预，患者可能出现不可逆的损伤。”他也肯定了骆易的施救措施：“心脏骤停后4—6分钟是‘黄金救援期’，骆同学第一时间指导患者家属，相互配合，在3分钟内完成了有效复苏，为后续治疗争取了最佳时间。”程东东告诉记者，患者此次发病可能是由于前一天参加马拉松运动过量，引发低钾血症，出现心脏骤停。

出院后，孙修义和俞乃芽专门到繁昌一中表达感谢。见到骆易的瞬间，孙修义眼眶泛红，快步上前紧紧拥抱少年：“孩子啊，是你救了我的命。”

几天过后，芜湖市繁昌区教育局向繁昌一中发来表扬信，称赞骆易“展现了新时代青少年崇德尚善、勇于担当的优秀品格”。

（俞强参与采访）

## 我国特种设备安全水平稳步提升

**本报北京6月19日电**（记者林丽鹂）市场监管总局近日发布2024年全国特种设备安全状况通报。通报显示，我国特种设备安全水平稳步提升。与2014年相比，10年来全国特种设备数量增长了121.3%，特种设备事故起数和死亡人数分别下降53.4%、59.6%。

2024年，各地共排查整治非法在用电梯6.8万台，现场检查小型锅炉7万台，消除安全隐患1.8万项。查办燃气相关重大案件357起，清除“气液双相”气瓶转换接头24.3万只，回收报废液化石油气瓶654.9万只，有效防范化解重大风险隐患。

各地特种设备安全监察人员严格落实全链条监管等创新举措。事前实施“沙盒监管”制度，把牢行政许可准入关口；事中强化使用管理风险防控，组织企业主要负责人、安全总监和安全员落实“两个责任”教育培训236.09万人次，在使用单位试点推行特种设备安全职工监督员制度，鼓励企业内部员工主动监督；事后加大缺陷特种设备召回管理，重点开展电梯、起重机械缺陷召回，强化后市场监管。

## 山东省无棣县推出助困项目 移动餐车带动困难群众增收

本报记者 肖家鑫

“丈夫常年瘫痪在床，我自己身体不好，孩子和父母也需要照顾，之前一直靠低保生活，现在经营了‘好棣小货郎’移动餐车，靠自己的劳动有了收入，对生活也更有信心了。”山东省滨州市无棣县小泊头镇低保户陈大姐说。

去年以来，无棣县为解决低保对象、残疾人等困难群体收入来源少、生活信心低、融入社会难等问题，推行“好棣小货郎”善行助困项目。该项目由县民政局牵头，爱心企业配合，购置流动餐车、统一供配餐饮食品，按照自愿报名、就近分配原则，经岗前培训后，困难群体以“小货郎”身份实现“家门口”就业。

流动餐车免费使用，餐饮食品供配实行“先供应、后结算”模式，按照实际销售量收取成本，让困难群体无风险就业、低成本创业，实现政府救助与慈善帮扶融合。截至目前，项目已累计为困难群体提供5辆移动餐车和12处固定售卖点，带动178名困难群众月增收500—800元。

无棣县棣丰街道残疾人张先生，用经营移动餐车赚的钱购入鸡蛋灌饼制作设备，现在增收稳定。

“我们将持续紧盯困难群众需求，创新服务方法，做实做细精准救助、高效救助、温暖救助，让困难家庭增加收入。”无棣县政府党组成员、副县长袁庆说。

本版责编：程晨 白真智 陆凡冰  
版式设计：蔡华伟

家属送上笔花束

医生开心到“模糊”

本报记者 吴君

6月16日，对华中科技大学同济医学院附属协和医院手外科主任医师陈江海来说，是个开心的日子。

当天，他正在门诊问诊，一个熟悉的面孔出现在他面前。这是一个只有8个月的男宝宝，因为出生时是多指，在他只有42天大的时候，他的父母和姥姥就带着他来到了陈江海的科室。上个月初，孩子满7个月了，陈江海为他做了矫正手术。

“16号当天，我给孩子拔了克氏针内固定，做了功能锻炼，还做了手指支具固定。”陈江海说，到了下午，孩子妈妈返回科室，把一束由几朵花和几支中性笔

暖相册

①

②

③