



清暑 清凉 清洁

炎炎夏三月 清清可治本

马烈光

夏三月，从立夏到立秋前，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。《水浒传》有：“赤日炎炎似火烧，野田禾稻半枯焦。”夏季烈日炎炎，万物生长，却又暑邪当令，火热炽盛。正如《素问·四气调神大论》所说：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实”。人在气交之中，故应妥善应对之。

清暑

夏季气候的特点是气温高、湿度大，天气多易闷热，高温形成的暑热邪气对人影响很大。高温会影响中枢神经系统的稳定，使人的神经反射变得迟钝，胃纳不佳，精神萎靡不振，严重者可能出现中暑昏迷。据研究，中暑与高温日数和日最高气温有关。如果日最高气温高于37℃并持续6天以上，中暑人数将急剧增多。高温也可增加神经的兴奋性，使人烦躁不安、头痛、头昏和失眠。温度高，湿度大，气压低，使汗液不易排出和散发，会让人感到烦躁和疲倦。加上夏天昼长夜短，晚上闷热，睡不好觉，这样，自然影响人的身体。民谣说的“人到夏至边，走路要人牵”，生动地反映出人们这时的生理状态。因此，夏季起居要注意清暑降温。

1、清暑要点

夏季适逢阳光毒、天气热的时候，应尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动，特别是午后高温时段和老、弱、病、幼人群。户外活动时应采取防晒措施，如穿浅色或素色的服装，带遮阳帽、草帽或打遮阳伞，使用防晒霜、防晒霜等。驾驶工作者在夏季还要常备一副墨镜，以避免阳光直射或地面反射阳光对眼睛的伤害。

夏季饮食防暑方面要注意多喝水，特别是淡盐水。日常可喝些绿豆汤，或用莲子、薄荷、荷叶与粳米、冰糖煮粥，不仅香甜爽口，还是极好的清热解暑之品，可以有效地防暑降温，避免发生中暑。夏季水果首推西瓜，能利尿解暑，甚至西瓜皮都是一味解暑良药。

另外，夏季生活中还应注意：①少吃多餐：一顿饭吃的东西越多，为了消化这些食物，身体产生代谢热量也就越多，人体感觉越热。尤其要注意对蛋白质、脂肪摄入应适当控制。这些太过油腻的食物不仅不利于消化，还会在代谢中产生较多热量。②夏季用温水冲澡是很好的清暑降温方式，最好是稍稍低于体温的温水冲澡或沐浴，特别适合在睡前进行。③合理安排运动：最好选在清晨或傍晚天气较凉爽时进行室外运动锻炼。宜选择运动量适中的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳、做广播操、练气功等。运动时的衣服宜宽松、宽大、浅淡，穿脱方便。运动后出汗较多时，可适当饮些凉开水，切勿用冷水冲头洗澡，以免招致感冒，或引起风湿痹痛。条件允许的情况下，可以将运动安排在室内，如健身房等。

2、夏季常备防暑药

仁丹：能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑胀、胸中郁闷、腹痛腹泻，也可用于晕车晕船、水土不服。

十滴水：能清暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症。

藿香正气水：能清暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻者。

清凉油：能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻，并有一定的防蚊止痒作用。避瘟散：为防暑解暑良药。能祛暑化浊、芳香开

窍、止痛。

金银花：具有祛暑清热、解毒止痢等功效。可用开水冲泡代茶饮。

菊花：具有疏散风热、平肝明目、清肝解毒等功效，有高血压患者尤宜。以开水冲泡代茶饮。



3、常用清暑降温饮品

山楂汤：山楂片100克、酸梅50克加3.5千克水煮烂，放入白菊花100克烧开后捞出，然后放入适量白糖，晾凉饮用。

绿豆酸梅汤：绿豆150克、酸梅100克加水煮烂，加适量白糖，晾凉饮用。

金银花（或菊花）汤：金银花（或菊花）30克，加适量白糖，开水冲泡，凉后即可饮用。

西瓜翠衣汤：西瓜洗净后切下薄绿皮，加水煎煮30分钟，去渣加适量白糖，凉后饮用。

椰汁银耳羹：银耳30克洗净后用温水发开，除去硬皮，与椰汁125克、冰糖及水适量，煮沸即成。

4、夏天适合吃的膳食

夏季人体气血运行趋向体表，相对而言，消化道的气血供应减少，使脾胃的消化功能减弱，若暑热挟湿则更易伤及脾胃，致脾胃运化失司，升降失常，则会出现胸闷、纳呆、肢体困倦乏力、精神萎靡、大便稀溏等症状。因此夏季饮食应以清淡、少油腻、易消化为原则，也可适当选择具有酸味、辛辣香气的食物，以开胃助消化，增强脾胃的纳运功能。夏天还可适当食苦味菜，如苦瓜、蒲公英等，因苦味入心，有清泄、降泄、通泄的作用。夏季瓜果大量上市，尤其是多汁或味淡的果蔬，是自然界天然的“清暑药”，除西瓜外，还有如冬瓜、黄瓜、佛手瓜、丝瓜、番茄等，均可搭配食用。

粥食清淡，为夏季所宜，推荐三款：

①苦瓜粥：苦瓜100克，洗净去瓤，切成小块待用，粳米100克淘净加适量水煮沸，放入苦瓜及适量冰糖、食盐，同煮成粥食用；

②荷叶粥：鲜荷叶一张，洗净后煎汤取汁，再加入粳米100克煮粥食用；

③麦仁大米粥：大麦仁、粳米各100克，淘净煮粥食用。

清凉

“乘凉”是夏季的一大特色，主要目的是给自己提供一个清凉的环境，或采用各种降温方式以应对天气的闷热。

1、旅游避暑寻清凉

夏日炎炎，有条件的话最好的“清凉”方式就是

选择一些靠山临水的景区旅游或小住，近者如公园，远者如古镇、名山大川、避暑胜地等，也可以到沿海沙滩消暑。但夏季旅游要注意：①选择正规旅行社；②注意饮食卫生，并控制饮水量；③关注当地天气预报，及时躲避恶劣天气；④备好衣物，防止温差过大。

2、夏季睡眠禁忌

民间夏季睡眠有五忌：一忌室外露宿；二忌袒胸露腹；三忌睡卧于地；四忌穿堂风；五忌彻夜不停扇。如今，人们的防暑降温条件好，有风扇、空调之类，但夏日高温出汗较多，腠理开泄，易致风寒湿邪侵袭。若过分贪凉，会给人带来危害。故睡眠时不宜风扇直吹、久吹，更不宜夜晚露宿。有空调的房间，也不宜室内外温差过大，不要通宵开空调。人入睡后，气血运行减缓，产生的热量减少，只要不是太过闷热的夜晚，一般不会被热醒，因此空调可设定时间，帮助人入眠即可。纳凉时不要在房檐下、过道里，且应远离门窗之缝隙，防止受中医所谓“贼风”侵袭。可在树阴下、水亭中、凉台上纳凉，但不要时间过长，以防贼风入中而得阴暑症，或患“风痹不仁，手足不遂，言语蹇涩”等疾。

3、夏季食冷要有节

夏季天气炎热，人们喜食冷食，但要注意冷食不能食用过多，如雪糕、冰激凌、凉面、凉皮等，不能因清凉而忽视营养。做凉拌菜时，可常加蒜泥和醋，也可少加一些辛香料，能调味、杀菌、增进食欲。尤其应注意的是，夏季的冰镇饮料不能饮用过多，防止中伤脾胃阳气，违背了“春夏养阳”的养生原则。

清洁

夏季人体出汗较多，需注意个人清洁卫生。另外，夏季人们易贪凉饮冷，因此易患消化道疾病，甚至食物中毒，要注意饮食的清洁。

1、个人清洁卫生

要用温水冲澡，不可冷水冲凉，尤其是活动出汗之后，容易感受寒邪而为病。浴液应选择有清凉杀菌作用的，洗后一身凉爽，颇为惬意。夏季万物蕃秀，有害生物也会大量滋生，因此床单、被罩、枕巾、个人衣物要经常洗涤晾晒，凉席应每周刷洗晾晒，被褥、枕芯经常翻晒，以防污垢聚集。

2、食物清洁

夏季尽量不要在路边小摊购买肉制品尤其是散装肉制品。制作冷菜要做到五专：专人、专间、专用工具、专用消毒、专用冷藏。夏季做饭最好按人口食用量估算，尽量每餐不要剩饭，宁少勿多。如果感觉没有吃饱，可以隔半小时到一小时后，以适量瓜果充饥。若有剩菜剩饭又不愿丢弃，即使经过冰箱冷冻保存，也必须彻底加热后食用；夏季切忌过度食用冷饮或者热食后立即冷食，防止影响脾胃的正常消化功能。瓜果蔬菜食用前一定要洗干净，减少残留物对人体的伤害。

由上可见，夏季应针对暑热当令的特点进行养生，其着眼点在于清暑、清凉、清洁之“三清”。诚可谓“炎炎夏三月，清清可治本”。

（作者为成都中医药大学教授）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

五款中医药防暑“处方” 帮你战胜三伏“烧烤天”

珏 晓



近日，北京市卫生计生委、北京市中医管理局联合发布高温健康生活攻略，提供五款中医药防暑“处方”，帮你战胜“烧烤天”。

进入伏天，北京将现持续高温，为此，北京市卫生计生委、北京市中医管理局联合公布了5种具有防暑功效的方药和药膳处方。此5种防暑方药和药膳处方是由首都公共卫生中医药专家指导委员会专家研究拟定的，发布单位要求各中医医疗机构和社区卫生服务机构为居民提供中医药防暑保健服务。

防暑方药

（一）防暑清热饮

【处方】白茅根5克 菊花2克 乌梅3克

【功用】清热生津

【适用人群】高温、高热环境中工作或生活人群。

【服用方法】将上3味药放入杯中，加350~450ml开水，加盖闷泡30分钟。代茶饮。

（二）防暑和胃饮

【处方】藿香3克 生麦芽6克 生姜3克 大枣1个 掰开

【功用】解表祛暑，调和肠胃

【适用人群】空调环境中工作或生活人群，贪凉、饮冷过度的人群。

【服用方法】生姜洗净切片，与其他3味药共放杯中，加350~450ml开水，加盖闷泡30分钟。代茶饮。

防暑药膳

（三）解暑绿豆汤

绿豆30克，芦根10克，白茅根10克，将芦根、白茅根用纱布包好，加水适量与绿豆同煮至熟。去药包。冷、热饮均可。

（四）解暑二豆二米粥

赤小豆、绿豆、薏米、大米适量。煮粥，冷、热食用均可。

（五）解暑凉拌菜鲜

马齿苋、鲜鱼腥草、鲜穿心莲、鲜紫背天葵、鲜苏叶、鲜薄荷、鲜荆芥等任选一种，洗净，开水焯后，凉拌食用。

医疗前沿

军事医学科学院附属医院（解放军第307医院）近日宣布，经过16个月的术后观察，由该院陈虎团队率先开展的世界首例胎盘造血干细胞联合脐带造血干细胞移植治疗重型再生障碍性贫血获得成功。

据主治医师江伟介绍，2013年，河北省迁安市一名9岁农村女童因患再生障碍性贫血入院治疗。2014年3月，在征得患儿父母同意后，307医院从女童新生成的妹妹胎盘中提取造血干细胞联合脐带造血干细胞进行移植治疗，患儿康复后出院，目前造血功能恢复正常，健康状况稳定。

造血干细胞移植科主任陈虎表示，脐带造血干细胞具有免疫原性较弱、原配型要求不高等优势，且移植抗宿主病发生率较低，但数量太少，不易移植。胎盘组织含有大量造血干细胞，通过分离胎盘中造血干细胞，可有效弥补脐带干细胞数量不足的缺陷，两者联合移植在世界上尚属首次报道。

陈虎主任强调，胎盘造血干细胞移植的成功，为治疗白血病患者开辟了一条新的路径。

首例胎盘干细胞移植获成功

鲁江 沈基飞

医说新语

对强直性脊柱炎 需早发现早治疗

都 颖

相关研究表明，约有1/3的强直性脊柱炎患者会出现髌关节病变，而且发病年龄越轻，髌关节受累发生率越高。髌关节受累起病急、发病快，可引起关节间隙狭窄、强直和畸形。中华医学会风湿病学分会主任委员、北京协和医院风湿免疫科教授曾小峰在近日举行的强直性脊柱炎研讨会上表示，在中国有超过500万的强直性脊柱炎患者，其中大部分是20岁-30岁年轻人，且男性多于女性。

曾小峰说，强直性脊柱炎是一种系统性的炎症性疾病，不仅主要累及脊椎，也可侵犯髌关节等周围关节及关节外的其他脏器和组织，如眼、胃肠道或皮肤等。该病起病隐匿且大众认知度较低，很多年轻人被确诊时已经错过了最佳的治疗时机，造成脊柱强直、驼背畸形、运动功能丧失，甚至残疾。

曾小峰强调，40岁以下的患者如逐渐出现腰背部疼痛和晨僵，夜间加重，休息后未好转而活动后减轻，症状持续超过3个月，就应该尽快到风湿科就诊，不要延误病情，抱憾终生。

此外，关节外表现也是强直性脊柱炎的常见并发症，约39%的强直性脊柱炎患者伴有外周表现。

因此，对于伴有髌关节受累或外周表现的强直性脊柱炎患者，及时发现并早期有效治疗尤为重要。第二军医大学附属长征医院风湿免疫科教授徐沪济解释说，早期病变较轻，相对容易控制，而病程发展到晚期，常常对药物敏感度降低，往往难以修复已破坏的骨组织。“这就意味着，早期抢救性治疗与晚期被动治疗相比，疗效存在很大差异。”

浙江省第一医院风湿免疫科教授林进也指出，根据国内外强直性脊柱炎治疗指南和临床经验，对于除脊柱外症状外伴有髌关节受累或外周表现的强直性患者，建议尽早静脉滴注生物制剂，以快速有效控制炎症，防止关节骨形成、骨质破坏或病程进展至残疾。

曾小峰表示，2015年“爱，让我们挺直做人”强直性脊柱炎暑期关爱青年活动近日启动，该项目旨在提高大众对强直性脊柱炎的认识，鼓励年轻人这一疾病高发群体及早发现疾病信号并进行积极有效的治疗，从而可以回归正常的学习或工作当中。

健康资讯

《临床检验装备大全》出版

本报电（王云云）大型医学检验装备丛书《临床检验装备大全》之一《仪器与设备》近日出版发行。

这套丛书是集学术性、知识性和实用性于一体的工具书，由解放军总医院从玉隆教授任总主编，共分4卷，涵盖了临床检验的各类设备及相关国内外质量标准，包括仪器中英文全名、型号、主要技术参数等。另外三卷《标准与法规》、《试剂与耗材》、《即时地地检验》将陆续出版。

圣洲易购布局养老市场

本报电（张湘阳）经过3个月全国百家店整体试运营后，圣洲易购上市发布会暨水立方之夜专场演出近日在北京举行。这意味着O2O新电商圣洲易购开始推向全国，布局O2O（将线下商务机会与互联网结合）养老市场，打造拥有健康、购物、休闲娱乐和居家养老四大平台的商业新航母。

据介绍，圣洲易购瞄准的是庞大的社区经济和养老经济，既符合国家基本经济政策，更符合国情和中老年人的需求。未来3年内，他们还将投资10亿元，在全国开设10万家社区生活馆。

