

夏暑之季气候炎热,人体的脏腑功能有其特殊状态,在饮食调养方面也有相应原则。此季节暑湿较重,在饮食上应以清淡、易消化、健助脾运的食品为主,以起到清热、防暑、敛汗、补液等作用,同时应少苦寒,节冷饮,少吃辛辣及油腻不易消化的食品。

### 适当吃清热解暑之品

中医认为:“夏属火,其性热,通于心,主长养,暑邪当令。”具有清热祛暑功效的食物有鲜藕、绿豆、冬瓜、西瓜、竹笋、荸荠、苋菜、莼菜、梨等,既能清解暑热,又能清泻身体产生的内热。也可服用有甘寒清暑或辛凉散发功用的中药,如菊花、荷叶、竹叶、金银花、连翘、薄荷等。

### 长夏重视健脾祛湿

长夏与脾相应,这个时候天气闷热多雨,人体较易感受暑湿之邪。脾性喜燥而恶湿,若脾阳为湿邪所遏,脾胃失其健运,就会产生脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏、小便不利等病症,所以饮食中可加用些健脾祛暑湿之品,如茯苓、白术、薏米、佩兰、藿香、扁豆、莲子、白豆蔻等。

### 饮食宜清淡

在夏季尤应以清淡饮食为主,因此时人体应季变化阳气宣发,常吃肥甘厚腻,会加重脾

胃负担,致脾阳虚弱而生痰湿。清淡饮食中,主食要以五谷杂粮为主,副食以豆类、蔬菜、水果、菌类为主,肉类要少食、淡食。烹饪宜清蒸、水煮,少放油盐,尽量保持食物原味。《孙真人卫生歌注释》言:“三伏天,食物尤要淡味节减,使脾胃易于磨化,则腹疾不生。”

### 不应恣食生冷

《孙真人卫生歌注释》中指出:“盛暑之时,伏阴在内,腐化稍迟,瓜果蔬菜,多将生痰,冰水桂浆,生冷相值,克化尤难。”夏暑炎热,阳气宣发在外,阴气郁于体内,如果食用过多生冷的瓜果蔬菜,会使寒湿盛于体内,不容易被脾胃所运化。《摄生消息论》亦认为:“夏季心旺肾衰,虽大热,不宜吃冷淘冰雪、蜜冰、凉粉、冷粥,饱腹受寒,必起霍乱。少食瓜茄生菜,原腹中方受阴气,食此凝滞之物,多结症块。”夏季适当吃些冷饮,可清热消暑解渴。但如果恣食生冷,就易损伤脾胃阳气,违背“春夏养阳”的原则,还可能引起胃痛、腹痛、腹泻等消化系统疾病。尤其是老年人脾胃阳气已渐衰,过食生冷会进一步损伤机体阳气。儿童消化机能尚未充盈,夏季又易感暑热湿邪,如常吃生冷食物易损伤脾胃运化功能,出现食欲不振、腹痛、大便异常等症状,久之就会造成胃肠疾病。女性有经、带、



# 暑湿季节的饮食调养

胎、产的特殊生理现象,易气虚血亏,所以女性更不能恣食生冷,经期、产后更要注意,过食生冷不仅伤害脾胃阳气,还可造成宫寒等病症。

### 注意饮食卫生

夏暑季节,致病微生物极易滋生繁殖,食物易变质、腐败。而且在夏天人们喝水多,胃酸被稀释,消化道的防御功能会减弱。如果不注意饮食卫生,就很容易患肠炎、痢疾等肠道传染病。因此,要养成良好的饮食卫生和个

人卫生习惯,预防夏季消化道疾病的发生。

### 中医保健

## 小儿呼吸系统疾病巧妙“夏治”

冬病夏治理论最早可追溯到《黄帝内经》。其中“春夏养阳,秋冬养阴”所阐述的就是春夏为阳气生发万物复苏的时节,这时阳在外阴在内要顺应自然,有意识的集聚阳气,使体内阴阳平衡。秋冬时万物凋敝阳气收敛有所不足,就要养阴才能达到阴阳平衡。阴阳平衡,防范于未然。

冬病夏治对于哮喘病、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等慢性呼吸道疾

病采取三伏天外贴敷药方法,是祖国医学几千年传统有效的治疗方法。由于冬天急性发作时,必须急着治标,缓解症状。而到了夏天,因为天气非常热,且病情缓解,这时就可不失时机地补益正气,提高人体的免疫力,扶正而祛邪。坚持一定的疗程治疗后,机体的正虚一面得到纠正,再到冬天,机体就能抵御住外邪的入侵,而达到减轻或根治的目的。敷贴疗法是集“冬病夏治”、中药、经络位于

一体的疗法,能起到增加皮肤通透性,扩张局部皮肤血管,增进血液循环,加强药物对穴位的刺激作用,从而达到调和气血、疏通经络、祛风散寒、调节脏腑阴阳之功。从多年接受冬病夏治的患者来看,中药穴位贴敷疗法,降低患儿气道阻力、改善肺通气功能,减轻患者气道炎性细胞的浸润,降低气道变应性炎症。因其有方法简便、安全无痛、疗效确切、费用低廉的优势,近年来备受患者青睐。

对于冬病夏治敷贴疗法,一些家长存在一些误区。误区1:所谓“冬病”(冬季多发病)不应仅止于“夏治”和发病时治疗,而要坚持长期规范用药和重视缓解期用药。在敷贴治疗期间不需要停用原有日常口服药,与口服药物配合使用,能起到相辅相成的效果。误区2:已经进行敷贴治疗,疾病没有发作,不用禁忌太多。虽然疾病没有发作,患儿在日常生活中仍应保持良好的生活习

惯,否则会影响治疗效果。

对于哮喘病、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等慢性呼吸道疾病的患儿建议在儿科医生指导下进行规范化治疗,通过医生和家长的共同合作,坚持防治结合、中西医结合的方式,相信可以使大多数患儿摆脱疾病的困扰。

咨询电话:68692040

■ 30年临床验证 ■ 名中医经典配方 ■ 取穴准确严格

## 穴位贴敷还是到徐州市中医院

六贴时间: 7月13日 咨询电话: 68692087

### 【治疗疾病】

慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、小儿反复呼吸道感染、颈肩腰腿痛、类风湿关节炎、偏瘫、头痛、失眠、银屑病、荨麻疹、特异性皮炎等

### 【穴贴时间】

初伏: 7月13日-7月14日 中伏: 7月23日-24日 中伏: 8月2日-3日 末伏: 8月12日-13日



徐州市中医院  
附属医院: 68692290 儿科: 68692040 耳鼻喉科: 68692084 急诊科: 68692183 推拿科: 13952167696  
针灸科: 15105214735 皮肤科: 68692311 康复科: 68692029 中医院第二门诊部: 83461399