

夏季三伏当心疮疖高发



《黄帝内经》载：“汗出见湿，乃生痤痂。”即说，人们暑热汗出，或劳作汗出，阳气内盛，热盛蒸液，如果此时遇到湿邪，如汗出未尽，就去洗冷水澡，或冒雨淋水，由于水湿病邪有郁阻阳气的致病特性，因此湿邪阻遏阳气，阳气郁结于皮肤腠理，甚至阳气郁结化热、化火，即会发生“痤”“痂”等皮肤病症。因此，盛夏季节尤其要当心该类皮肤病的预防与调治。

疮疖的发生原因

“痤疮”是一种生于皮肤及皮下组织较为浅表的皮肤病，多为急性化脓性疾患，属于中医疮疡的范畴，又称“疮疖”多发于夏秋季节，随处可生，以小儿、青年较为多见，发于暑热季节者，又有“暑疖”“热疖”之称。

疮疖发生的常见原因，除“汗出见湿，乃生痤疮”之外，还有“疖肿治疗或调养不当”与“膏粱之变，足生大丁”两个原因。前者是患疖肿后，因处理不当，致使脓液滞留，或搔抓碰伤，以致脓毒旁窜，在头皮较薄之处发生蔓延，引起的范围较大的疮疖。后者是素来经常、过分地偏嗜膏粱、肥甘食物，因阳热蓄积、腐血坏肉，即会引起疮疖等皮肤病，若阴虚内热之消渴、糖尿病患者或脾虚便溏患者，则容易感染邪毒，并反复发作，迁延不愈，

引起多发性疮疖。

疮疖的预防方法

疮疖的预防应注意以下三方面。

生活起居：平素尤其是夏季，要勤洗澡、勤理发、勤换衣，要用温水洗脸、洗头、洗澡，出汗之后，必须等到汗出净后，再用温水清洗，保持局部皮肤清洁。

饮食调养：夏季可适当吃一些苦、寒食物，如苦瓜、青菜、芹菜，或西瓜、绿豆、红小豆等，以清解暑热，避免体内阳热偏盛，引发疮疖。注意少食辛辣油炸及甜腻食物，以免助热生湿，引发疮疖，患病期间应忌食、忌饮牛羊肉、葱姜蒜、白酒等辛热食物以及鱼虾、螃蟹、猪头肉等发物。

治疗原发病证：有消渴病、糖尿病，以及脾虚湿盛证等病证者，应积极治疗原发病证，以免变生疮疖。

疮疖的调治方法

下面介绍四首调治疮疖的食疗药膳方，以供参考。

凉血荷叶粥：由鲜荷叶 50 克（干品减半），白茅根、粳米各 30 克组成。先将白茅根水煎取汁，加粳米煮至粥

将烂熟时，放入洗净、切块的鲜荷叶，再略煮片刻，加入适量白糖即可。全方具清热凉血、利湿解暑之功，适用于小儿红痢，即红色丘疱疹所致热痒疼痛的调治。

绿豆粳米粥：由绿豆 25 克、粳米 100 克组成。绿豆、粳米洗净，加水煮至烂熟，加适量冰糖，调匀即可。分 2~3 次食用。全方具清热解毒、消暑解热之功，适用于热毒壅盛所致的疮疡肿毒，尤其是暑疖等病证的调治。

银花绿豆茶：本方源于《茶饮与药酒方集萃》，由金银花 30 克、绿豆 15 克、生甘草 5 克组成。各味洗净取汁，代茶饮。全方具清热祛暑、解毒消肿之功，适用于暑疖初期、化脓期的调治，也用于复发性暑疖的预防。

消毒瘦肉汤：由金银花、野菊花各 20 克，蒲公英、紫花地丁各 15 克，紫背天葵 10 克，瘦猪肉 100 克，荷叶 2 张，蜜枣 6 枚组成。各物洗净，猪肉切片、沸水焯去腥污，与其他各物加适量清水煲汤，饮汤吃肉。本方实为《医宗金鉴》专治疗疮的名方“五味消毒饮”加荷叶、蜜枣与瘦猪肉制成。全方既清热解毒、散结消肿，又益气养阴、补脾益胃，适用于复发性暑疖，及其气阴两虚性消渴、糖尿病疮疖的预防与辅助治疗。

据新华网

夏天食苦要适度

俗话说：“天热食苦，胜似进补。”炎炎夏日人们容易心情急躁、上火。因此，很多人会选择吃一些苦味的食物以清热祛暑。但专家提醒，夏季食“苦”讲究多，更不是多多益善。

夏季食“苦”的好处

苦入心，能清心火，食苦利于夏季养心。黄芩、黄连、黄柏能够清上、中、下三焦之火毒；莲子心能清心火、除烦；菊花能平肝、清肝火；夏枯草能清热解毒、消肿散结；板蓝根清热解毒、凉血利咽。在夏季可以选用相应的中药煎煮或浸泡代茶饮。现代研究表明，苦味食品中含有较多的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素和矿物质等，具有退热除烦、健胃提神、清泄五脏、利水消暑及清热解毒等功用。

食“苦”谨防误区

并非所有“苦”都可以吃。有些苦味食物所含的是对人体有益的苦味化学成分，但有的苦味食物含的则是对人体有毒的化学物质，例如不成熟的甜瓜瓜蒂和根部就是苦味的，所含的是具有苦味的甜瓜毒素，能够引起胃痛、呕吐、腹泻等，严重者可危及生命。有人误认为甜瓜根部的苦味有消暑清热作用，进食后引起中毒。苦杏仁中含苦杏仁苷，经肠道吸收后可产生氢氰酸(氰化物是一种剧毒物质)，可造成呼吸中枢麻痹而引起死亡。另外，苦味特别明显的黄瓜也含有毒素，不能食用。

并不是任何人都能吃“苦”。中医认为苦味食物性属寒凉，具有清热泻火、燥湿通便等作用，属于泻泻类食物，故体质比较虚弱者不宜食用。一般说来，老人和小孩的脾胃多虚弱，故不适宜过多食用苦味食物。患有脾胃虚寒、脘腹疼痛、大便溏泄的病人也不宜食用苦寒食物，否则会加重病情。中医有“苦寒败胃”的说法，因此苦味食品不宜过量，否则易引起恶心、呕吐、胃痛等不适应症状。因为苦味食物多数为寒性或凉性，经期过度食用，可使经脉凝涩、血行受阻，进而导致经行不畅、痛经、闭经等妇科疾病。因此，经期不宜过多食用苦味食物。

方法得当，切莫空腹。凉拌能够很好地保留苦味食品中所含有的维生素，还可以减少油脂的摄入。所以大多数苦味蔬菜最好的吃法是凉拌。同时，吃“苦”时，尽量不要空腹，或者是把苦寒食品和其他食物拌在一起吃下去，或者在吃苦寒食品前先吃点东西“垫胃”。

据新华网

生姜的妙用方法

大家一定听说过这么一句民谚：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。中医认为，姜是助阳之品，具有利胆、健胃止呕、辟腥臭、消水肿的作用，可以加快人体新陈代谢、抗炎镇痛、同时兴奋人体多个系统的功能。到底怎么吃生姜才能发挥最大的养生保健效果呢？

风寒骨疼、关节疼：生姜、葱白各适量，捣烂炒热，用布包好熨敷患处，一日数次。生姜数片放患处，用艾条灸之。

中暑昏厥：生姜、韭菜各适量，大蒜 1 头，共捣烂取汁灌服。

跌打损伤、腰扭伤：生姜、芋头各半捣成泥状，加面粉适量调匀，贴敷患处，每日更换 2 次。

晕车晕船：生姜 1 片贴于肚脐，外贴 1 张伤湿止痛膏，有明显的缓解作用。

冻疮、冻伤：生姜适量捣烂，泡在适量的白酒中，取汁液加温擦拭患处，每日 3 次。

伤风咳嗽、虚寒久咳：生姜 5 片，加适量核桃肉、红糖捣烂食之。

妇女虚寒腹痛：生姜、红糖适量煎水服用。

风寒感冒：生姜 5 克，葱白 1 根，绿豆 15 克，萝卜 30 克，大枣 4 枚，煎水服用，每日 3 次，开水冲服，对感冒发烧、口渴而表未解者有效。

需要注意的是，生姜长时间放置会发酵腐烂，产生黄樟素物质，能诱发食道癌、肝癌，对人体健康有严重危害，故腐烂的生姜不能吃。

据新华网

如何理性看待三伏贴

三伏贴疗法源自清朝，又名天灸，是一种中医传统治疗方法，以中药直接贴敷于穴位，对穴位产生微面积化学性、热性刺激，达到治病防病的效果。其功效在于疏通经络、调理气血、宽胸降气、健脾和胃，使机体的免疫功能不断增强，从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。三伏贴虽然好，但并不是所有人群都能适用，而且对于其疗效，也切忌轻信一些不正规机构的夸大宣传。

“肺热病者，如有发热、胸痛、咯大量黄黏痰、气味腥臭、烦渴等症状的患者，多见于西医肺炎、多种感染性疾病及急性发热期患者，不宜贴。同时，高血压患者、对敷贴药物极度敏感，特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者，以及敷贴穴位局部皮肤有破溃者不宜贴。”专家表示。

三伏贴作为临床一种辅助治疗手段，一般根据个人情况，治疗 3~5 年为 1 个疗程，起效时间同样因人而

异。根据长期临床经验，起效快的患者头伏贴敷结束后，便自觉相关症状减轻；大部分患者在贴敷一年后病情均有不同程度改善，预防感冒效果较好，慢阻肺、哮喘等疾病秋冬季发作次数减少，生活质量得到改善。

接受三伏贴治疗的患者要注意调养结合，才能达到最佳效果，因此要注意以下问题：

一是贴敷前应先洗浴或清洗局部，为防止汗出过多穿着宜舒适宽松。

二是贴敷前后饮食宜清淡，不要食用寒凉的食物，少食辛辣及肥甘滋腻食物。若进食大量寒凉食物会导致阳气受损，贴敷的作用会被大大削弱；食用辛辣刺激食物，会耗伤人体阴液，导致燥热内胜。若食用过多高糖、高脂肪食物，会导致体内湿邪更盛，从而影响贴敷的治疗效果。同时要忌烟、酒。

三是贴敷后局部皮肤出现发红、微痒及烧灼感，属药物正常反应。如果贴敷期间感到局部皮肤灼热难忍或

者痛痒不止，可即刻取下药膏，若皮肤出现红肿、水泡等严重反应，需及时到皮肤科就医；贴敷期间若有其他不适应及时咨询医生。

四是贴敷期间应开窗通风，保持空气流通，贴敷部位应远离空调冷气，避免风扇直吹。

五是贴敷期间注意生活规律，睡眠充足，情绪乐观，适度锻炼，增强体质，预防感冒。

“三伏贴对预防疾病发作、提高治疗效果等都有一定积极作用。但三伏贴属于外治法，为辅助治疗的手段之一，不能完全替代药物。”专家介绍说，应用三伏贴的同时，原本在服药的慢性病患者在敷贴期间不要盲目减药、停药。另外，三伏贴不是万能贴，不能包治百病，并非所有病症都适合“贴伏”，需要辨证施治，因此建议大家于正规中医院咨询相关中医专家，进行体质辨证，再决定是否适合贴敷治疗。千万别自行购买三伏贴私自动药，以免造成安全事故。

据新华网