

又到了一年中最热的时候,酷热闷湿,人体常会感到“心火”旺盛、烦躁不安、疲劳乏力。中医学认为,夏天人体之所以不爽,是缘于暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃。除此之外,不少人还容易喉咙疼、嘴角长包、鼻子刺痒、脸上冒痘,上火起来挡也挡不住。因此,很多人喜欢在夏天自制金银花凉茶“去火”。今天,我们就邀请江苏省中医院药学部主任中药师朱育凤详细解读金银花的妙用。

通讯员 冯瑶 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

三伏天 不妨自己做点凉茶

金银花凉茶既能消暑解毒还是天然抗生素

金银花,甘寒气芳香,清热而不伤胃,芳香透达又可祛邪,是天然抗生素。既能宣散风热,还善清解血毒,用于各种热性病,如身热、发疹、发斑、热毒疮痍、咽喉肿痛等症,均效果显著。目前,金银花种植以山东平邑沂蒙山腹地的道地药材种植基地为佳,江苏省中医院在平邑金银花种植基地有近万亩的种植面积,每年供应省中医院40吨左右临床使用。



金银花主要功效:

- 1. 抗病原微生物作用** 体外抗菌实验表明,金银花对十几种致病菌如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌等均有抑制作用。若和连翘合用,抗菌范围还可互补,与青霉素合用,能加强青霉素对耐药金黄色葡萄球菌的抗菌作用。
- 2. 抗炎和解热作用** 实验证明金银花提取液能消除炎症水肿,也有明显抗渗出和增生的作用,并有显著的退热作用。
- 3. 加强免疫机能作用** 金银花煎剂能促进白细胞的吞噬功能,有明显促进炎症细胞吞噬功能的作用,还能

促进淋巴细胞转化,提高人体免疫力,增强体质。

4. 中枢兴奋作用 多种实验证明口服金银花提取液可引起大鼠、小鼠等动物中枢神经系统兴奋。

5. 降血脂作用 实验证明金银花煎液能减少肠内胆固醇吸收,降低血浆中胆固醇含量,防止动脉粥样硬化。

6. 抗内毒素 金银花注射液可明显降低体外试液中的内毒素含量,减轻实验动物对细菌内毒素的中毒反应。

7. 预防胃溃疡 实验还证明金银花对胃溃疡有预防效果,能增加胃肠蠕动,促进胃液及胆汁分泌。

金银花食用妙招:

- 1. 自制凉茶**
把花蕾、枝条加叶子一起剪下来,清洗干净后煮水,适当加些冰糖(甜度因人而异),可消炎去火,是夏天解暑的优良茶饮。
- 2. 凉拌或者炒食**

金银花的采收季是每年的5、6月,采摘金银花的嫩叶和盛开的鲜花,洗净,用开水快速焯烫,然后凉拌或者炒食均可。也可以在别的凉拌菜时加一些新鲜焯烫过的金银花用以点缀,既赏心悦目,又清爽可口。

特别提醒

1. 金银花适合体质平和或体质内热者服用,脾胃虚寒者少用或禁用。
2. 自己觉得上火后才喝,不适合长期饮用。
3. 虚寒体质及月经期内不能饮用,否则,可能出现不良反应。
4. 金银花泡水与泡茶类似,冲泡两三次即可,隔夜后不宜再饮用。
5. 金银花不宜冷饮,冷饮容易导致腹泻。

伏天吃伏物,真的不会上火吗?

自从入伏后,身边有不少人开始喝羊肉汤、吃生姜片、贴伏贴进行“冬病夏治”,这让记者百思不得其解,大热天吃这些不会上火吗?三伏天难道不是跟冰淇淋、西瓜、空调更配吗?为此,现代快报记者采访了江苏省老年病医院(南京医科大学附属老年医院)中医科主任孙世竹。

通讯员 张婷 徐吉敏
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

伏天吃伏物,关键看体质

孙世竹介绍,三伏天里喝羊肉汤、吃生姜等是采用“反治法”对寒病(如冬季易发的慢性支气管炎、冻疮、膝关节疼痛等疾病)进行“热治”。其原理是趁着三伏天气体阳气旺盛、毛孔张开、药物易于吸收的时候,通过饮食、药物贴

敷等手段,调节人体的脏腑功能和经脉气血,以减少疾病在秋冬季节的发作次数甚至不再发病。

冬病夏治一般适用于属寒、属阴的疾病或体质偏寒、阳气偏虚的人。如果体质偏阳的人也去吃伏物,不仅效果不佳,而且还可能会“火上浇油”,引发咽痛、心慌、小便疼痛等上火症状。“比如,对于一些咳脓痰的老慢支患者来说,表面上看他们似乎是寒性疾病,但机体在受到寒邪入侵后,自身会产生‘热气’与之相抗衡,如果机体反应过度,原先的‘寒症’就有可能转化为‘热证’,从而出现咳脓痰等。对于这类咳脓痰的老慢支患者来说,如果在三伏天盲目贴敷或食用温热的药材,反而会使体内的热邪更加旺盛,入冬后病情也可能比之前严重。”

孙世竹提醒大家,在接受“冬病夏治”前,一定要去医院接受中医辨证诊断,以免起到反作用。

夏天应该“热”着过

“冬病夏治”的疗程一般为三年,而且是一种辅助治疗的方式,效果并不都是“立竿见影”的。但在日常生活中,有些人接受一次治疗后效果不明显就不再坚持,还有些人擅自停药或不规律接受治疗,这些都是不对的。孙世竹说,对于慢性支气管炎、冻疮、膝关节疼痛等疾病来说,治疗的周期都比较长。

一到夏天,空调、冷饮就成了标配。然而,这些其实都违背了夏天应该“热”着过的养生之道。因为空调及冷饮会导致人体体表毛孔和汗腺闭合,使人不能出汗,使得本应由内而外散发的机体余热被封闭在体内,这时如果贪食寒凉之品,就会损伤脾胃的阳气,直接导致人们出现疲乏无力、食欲不振、口中黏腻等属湿症状。因此,如果想要避免这些疾病,大家在夏天可以喝一些糖姜水,以起到散寒解表、暖胃止泻、增加食欲的作用。

肚子总发出“咕噜”声是怎么回事?

快报讯(通讯员 罗鑫 杨萨飒 记者 任红娟)近日,在校大学生小王碰到了一件尴尬事,他的肚子里一直咕噜咕噜地叫,声音很大,课都没法上了,担心其他同学听到,他看了很多医院的专家,也做了胃肠镜检查,然而并没有什么大问题。因为肚子响,小王已经休学半年了。无独有偶,家住南京江宁区40岁的张女士也碰到了同样的问题。

肚子响究竟要不要紧?这种“咕噜”声为什么会搞得人心神不宁,甚至没法正常生活?江苏省中西医结合医院消化科主任中医师夏军权说,病人所形容的肚子响,其实是肠鸣。肠鸣指的是当肠蠕动时,肠内的气体和液体随之流动,产生一种断断续续的咕噜声,成为肠鸣音。在正常的情况下,肠鸣音大约每分钟4—5次,也就是说,正常人应该每分钟都会肠鸣,通常情况下,大多数人听不到自己的肠鸣音,但一些敏感的人、比较瘦的人,或在安静平卧时,可以听到。还有一些人在饥饿时或腹泻的时候肠鸣音会比较明显。特别明显时,医学上称“肠鸣音亢进”。

因此,肠鸣是一种正常现象,不要过于在意和关注。如果采用西医治疗,可以服用一些助消化、调节胃肠功能的药物,以及适当结合抗焦虑治疗。“有些患者经过反复解释和西药治疗,都不能解决,那就可以试试中药调理。”

夏军权解释,中医有专门的病名叫“腹鸣”,中医认为,腹鸣甚者,乃脾胃虚弱,导致风、寒、湿邪内侵,气机运行失调所致。所以治疗当健脾和胃,疏肝理气,祛风散寒,温中化湿。常用药物如党参、茯苓、白术、防风、木香、白蒺藜、炮姜、苍术、山药、白芍、焦山楂等等。

母乳喂养不足三成 奶粉无法完全替代

快报讯(通讯员 陶燕 实习生 杨斯楚 记者 刘峻)今年的8月1日至7日,是第28个“世界母乳喂养周”,主题是“助力父母,成功母乳喂养”。江苏省2019年“世界母乳喂养周”大型活动8月1日在江苏省妇幼保健院启动。省卫生健康委副主任李少冬说,我国母乳喂养率,相对国外发达地区偏低,要提倡母乳喂养,向广大年轻妈妈普及奶粉不能完全替代母乳的观念。

统计数据显示,我国六个月以内新生儿纯母乳喂养率仅为29.2%,远低于43%的世界平均水平。世界卫生组织(WHO)建议,婴儿出生后尽快开始母乳喂养、六个月内纯母乳喂养、坚持母乳喂养到两岁及以上。根据我国国民营养计划,2020年,六个月婴儿纯母乳喂养率达到50%以上;2030年,这一数字在2020年的基础上提高10%。

省妇幼保健院目前成立了母乳喂养示范门诊。产科护士长刘晋苏说,门诊主要提供一些母乳喂养的咨询服务,母乳中的营养更加全面,也更加利于孩子吸收。更为重要的是,对孩子心理的影响。在喂奶的过程中,听着妈妈的话声,再加上妈妈的抚摸,会让宝宝更轻松幸福地成长。母乳喂养的宝宝安全性更强,性格更柔和乐观。

视觉中国 供图