

关注

夏至已至，养生正当时

七种食疗方助您度夏

夏至已至，一年之中最为炎热的时候已经到了。

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，也可能引起咽喉、肢体不适。

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，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，也并非人人都适宜，而从冰箱取出后立即捧食更是不可以。

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，发散热体内阳热之气，这样既调节了体温，出汗后也能感觉清爽舒服，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，夏季运动时间不宜过长，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，甚至凝滞而不行。”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。

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梓桦讲解制作过程。

所谓食疗，中医称为饮食调补，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。

1 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；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。

2 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；
(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

水化合物的食物。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。

3 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、养血健胃，搭配具有清热消暑、清肝明目作用的夏季时令食材苦瓜，特别适合易上火而见口干舌苦、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。

4 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，能健脾益肾、养心安神，多用于心脾两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。这道菜利于消暑健胃，缓解疲乏。

小贴士：绿豆性较寒凉，虚寒体质者可加生姜、芡实同煮。

5 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。

6 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，加入紫苏、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。

7 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。

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呆滞与腹痛。此二物作为辅料炖排骨，不仅香味浓郁诱人，而且能温脾补胃，缓解胃脘隐痛不适，恶心想呕，腹泻便溏、疲倦乏力、腰膝酸软、夜尿频等不适，适宜于脾胃两虚人士或受凉所致胃肠不适者。

小贴士：脾虚明显的可加生姜30克。

程远州

贵州省产前超声筛查技术巡讲培训班开班

本报讯 近日，贵州省产前超声筛查技术巡讲培训班在中山大学附属第一医院贵州院区(贵州医科大学附属医院贵安院区)开班，全省近200名产前超声、产科及儿科技术骨干参加。

本次培训由贵州省卫生健康委交流合作中心主办，贵州医科大学附属医院承办，旨在进一步推动贵州省产前超声筛查技术的规范化，全面提升产前超声技术团队在出生缺陷二级防控产前超声筛查方面的专业水平。

培训班通过专家理论授课、多学科案例研讨及实操经验分享，推动省级优质医疗技术资源精准下沉，让全省孕产妇不出省就能享受

到高端精准的医疗服务。

培训中，专家对母胎产前一产时一产后一体化管理的临床前沿技术与实操经验进行了专题授课。在病例讨论环节，专家通过现场点评和基层医生集体研讨的互动模式，围绕胎儿先天性心脏病、神经管缺陷等典型病例展开深度剖析。

中山一院贵州医院表示，将以此次培训为起点，持续深化国家区域医疗中心资源辐射效应，进一步扩大产前超声筛查技术培训覆盖面，为降低出生缺陷发生率、提升人口出生质量筑牢医疗保障基石。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

乌当区——让老年人在家门口享受健康服务

本报讯 近日，贵阳市乌当区医共体总院水田新堡联合卫生院派出两组家庭医生服务团队，分别到水田镇上新村卫生室和狮子组，将此前为该村65岁及以上老年人开展免费体检的结果送上门，并为他们分析体检报告，告知他们吃药、忌口等事项。

据悉，为方便65岁及以上老年人进行免费体检，乌当区医共体总院各卫生院、社区卫生服务中心家庭医生服务团队，将体检

服务延伸到村(居)卫生室，让老年人在家门口享受体检服务。对离村(居)卫生室较远的老人，家庭医生服务团队的医生还开车接送他们体检。

“医生为我们送体检结果，并提醒我们吃药、就医，我对他们的服务很满意。”78岁的上坝村狮子组村民夏文华在拿到体检报告后说。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅 常青)

这些家庭急救误区要纠正

每年6月16日是全国安全宣传咨询日，安全问题与每个人的生活息息相关，而家庭急救知识更是守护家人健康的“必备技能”。然而，很多人在进行家庭急救时存在着不少误区，不仅可能耽误救治，甚至还会造成二次伤害。近日，贵医附院急诊骨科副主任医师董龙家梳理了家庭急救的常见误区。

误区一：烫伤后立刻涂牙膏、酱油
孩子打翻热水壶，手臂被烫红，不少家长会第一时间为其涂上牙膏、酱油，认为这样能“降温止痛”。实际这样不仅没有治疗效果，还可能带来危害。牙膏涂抹后会形成一层膜，影响热量散发，延长烫伤时间；酱油颜色深，会掩盖伤口情况，影响医生判断烫伤程度，同时还可能导致伤口感染。

正确做法：烫伤后，应立即用大量流动的冷水(水流不宜过急)冲洗15到30分钟，快速降低烫伤部位温度，减轻热力对皮肤的持续损伤。边冲洗边剪开衣物，若粘连皮肤切勿强行撕扯，保留粘连部分。然后用于干净的纱布或毛巾中轻轻覆盖伤口，避免摩擦，并尽快前往医院处理。

误区二：鱼刺卡喉后喝醋、吞饭团
吃饭时不小心被鱼刺卡住，有人会选喝醋，认为醋能软化鱼刺；也有人会大口吞饭团，想把鱼刺“带下去”。实际上，喝醋时，醋在喉咙停留时间短，根本无法软化鱼刺，如果大量喝醋，可能导致胃部不适或灼伤口腔、食道；吞饭团则可能让鱼刺越扎越深，划伤黏膜甚至导致穿孔、感染，严重时可能导致鱼刺刺穿食道邻近主动脉，危及生命。

正确处理方式：停止进食，减少肌肉收缩以防鱼刺进一步深入，轻轻咳嗽，看能否将鱼刺咳出。如果不行，可以用勺子或筷子压住舌头2/3处，借助手电筒观察鱼刺位置，若能看到且位置较浅，可用镊子小心夹出。若无法自行处理，应尽快就医，通过专业器械取出鱼刺。

误区三：心脏骤停时用力摇晃患者
当发现有人突然倒地、意识丧失、呼吸心跳骤停时，有些家属会焦急地用力摇晃患者，试图唤醒对方。这种做法不仅徒劳，还会浪费宝贵的抢救时间，同时可能加重可能存在的颈部损伤。

正确急救步骤：立即拨打急救电话，同时让患者仰卧在坚实平面上，双手交叠，用手掌根部在两乳头连线中点处，以每分钟100到120次的频率、深度5到6厘米进行胸外按压。如有条件，尽快使用自动体外除颤器(AED)进行电击除颤，为挽救生命争取最大机会。

误区四：流鼻血时仰头止血
孩子流鼻血了，家长往往会让孩子仰头，觉得这样能阻止血液流出。但仰头时，血液会倒流进入咽喉、胃部，刺激胃肠道，引起呕吐，还可能掩盖出血量，无法判断出血的严重程度。

科学止血方法：让孩子身体微微前倾(非仰头或过度低头)，坐位或站立均可，用手指捏住鼻翼两侧，持续按压5到10分钟。同时，可以用冰袋(冰块勿直接接触皮肤)或冷毛巾敷在额头或鼻梁处，促使血管收缩，减少出血。如果经过上述处理，鼻血仍不止，或频繁出现鼻出血，应及时到医院检查。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

生殖健康日渐成为公众关注焦点，专家提醒——

辅助生殖应到正规医疗机构

随着社会环境变化、生活方式转变以及晚婚晚育趋势的普遍化，生殖健康问题逐渐成为公众关注的焦点，辅助生殖技术需求也逐年增加。从四十年前世界首例试管婴儿在英国诞生，到如今第三代技术通过胚胎植入前遗传学检测实现优生筛选，技术的每一次迭代都为不孕家庭带来新的生育希望。

“从门诊接诊情况来看，导致不孕的原因错综复杂，输卵管阻塞或功能障碍是引发女方不孕不育最主要的‘生育拦路虎’。此外，多囊卵巢综合征导致的排卵障碍、子宫内腺异位症引发的盆腔环境改变，以及

宫腔粘连、子宫肌瘤等子宫因素，共同构成了女性不孕的主要原因。而在男方因素中，少弱畸精子症、无精子症以及性功能障碍较为常见。”刘主任说。

值得一提的是，年龄因素对生育力的影响也很重要。数据显示，35岁以下的患者中，女性卵巢储备功能通常较好，不孕原因中男方因素占比较高。但当女性年龄超过35岁，尤其是40岁以上时，卵巢储备功能下降和卵巢低反应成为不孕不育最突出、普遍且治疗难度极大的首要因素。同时，子宫内腺容受性下降、合并子宫肌瘤等妇科疾病几率也显著增高。此外，在高龄夫妇中，男方精子质量随年龄下降的情况也较为常见。

试管婴儿技术不断升级

“试管婴儿生下来的宝宝会有健康问题吗？”这是不少市民心中的疑惑。刘主任介绍，“试管婴儿”规范医学名称为“体外受精—胚胎移植技术”。其核心原理是将女方卵子与男方精子取出体外，在实验室培养皿中完成受精并发育成胚胎，再将优质胚胎移植回女方子宫内，最终实现妊娠分娩。

我省已将部分项目纳入医保范围

近年来，随着需求量不断攀升，虚假宣传与不法机构也逐渐增多。“胚胎室的运行条件极为严苛，需配备昂贵的层流环境设备，通过环保检测、院感检查，每日进行消毒并监测二氧化碳等，以此保障胚胎安全，呵护每一个生命的‘种子’。在医生资质方面，正规取卵手术医生不仅需具备硕士或博士学位，还需在国家

培训基地完成培训并取得证书，且经过至少5到10年的训练，才能独立开展手术。”刘主任说，目前，在贵州省内，获得批准正式运行和试运行辅助生殖技术的医疗机构一共有15家。除此之外，所有打着辅助生殖名号的机构，均为不合规的非法机构。

刘主任提醒，非法应用辅助生殖技术风险巨大，曾出现过非法取卵后大出血、卵巢过度刺激致人死亡的案例。此外，国家法律规定，试管婴儿治疗不得用于商业目的代孕，只能由合法夫妇和符合生育政策的人进行。

据悉，为减轻患者负担，贵州省已将部分“试管婴儿”项目纳入医保报销范围，平均每位符合报销条件的患者，一个治疗周期，从检查到取卵移植，大约能节省费用3000元至6000元。纳入医保报销的辅助生殖技术项目包括：取卵术、胚胎培养、组织/体液/细胞冷冻、胚胎移植、未成熟卵体外成熟培养、胚胎辅助孵化、细胞活检、人工受精等11个项目。这一惠民政策显著降低了治疗门槛，提升了试管婴儿技术的可及性与公平性。因此，市民如果有需求，应到正规医疗机构检查、咨询，以免带来不必要的风险。

贵阳日报融媒体中心记者 常青