炎热夏季，内地的不少地方又兴起了“冬病夏治”热潮。在夏季里治疗冬病有很好的疗效，即中医所讲的“冬病夏治”。冬病夏治是传统中医按照自然界变化对人体的影响，推算出气血运行在每个节气的变化，并依此制定出传统的治疗方法，增加抗病能力，从而达到防治疾病的目的。“冬病夏治”有穴位贴敷、艾灸、刮痧、割治、拔火罐等形式。不过，所谓“冬病夏治”并非适合任何疾病，即便是合适的疾病，也不是所有的人都适合在夏天治疗。本刊特邀海口市中医医院何晶莹医师为读者解答。

“冬病夏治”正当时

■ 本报记者 刘 贡

从7月13日开始，海口市中医医院向一些慢性病患者施行“冬病夏治”，每10天一次，广受患者欢迎。那么，“冬病夏治”的原理和疗效怎样？哪些病可以“冬病夏治”？

“冬病夏治”是传统中医药疗法

所谓的“冬病”，顾名思义，就是冬天容易发作的疾病，或是在冬季加重的病变。此类疾病通常在夏季处于缓解期，如果在夏季治疗，增强身体抵抗力，冬春季节发作的几率会大大降低。

三伏天，肌肤腠理开泄，选取穴位敷贴，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处，所以在夏季治疗冬病，往往可以达到最好的效果。如果在缓解期服药治疗，能够鼓舞正气，增强抗病能力，从而达到防病、治病的目的。

临床上“冬病夏治”最经常用于呼吸系统疾病，比如慢性咳嗽、哮喘、急慢性支气管炎、咽炎、体质虚弱反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等疾病。其次是疼痛性疾病，比如颈椎病、肩周炎、因虚寒所致的腰腿痛、风湿性疾病等，这些都是遇冷则加剧的疾病。还有一些如慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽喉炎、梅核气、扁桃体炎等，都可以通过“冬病夏治”取得理想的效果。

何晶莹说，“冬病夏治” 疗法不是谁发明的，而是我国传统中医药疗法中的特色疗法。它根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则，结合天灸疗法，在人体的穴位上进行药物敷贴，以鼓舞正气，增加抗病能力，从而达到防治疾病的目的。

“冬病夏治”是祖国医学中很重要的预防医学思想。伏天人体的气血旺盛，腠理开泄，此时贴敷，药力更易直达脏腑，而可达到激发正气的目的。

盛夏之际是排寒大好时机

冬病患者本身体质偏于虚寒，再加上冬天环境也是寒冰一片，两寒夹击，便毫无解冻的可能。所以在冬天治寒症，就像是雨天里晾衣服，是很困难的。

在盛夏之际，外界是暑热骄阳，里面是心火正盛，这时积寒躲在后背的膀胱经和关节处，最易被赶出来。如果是阳气衰弱，身体里没有推动之力，就会错过排寒的大好时机。许多人的体质本来就有些阳气不足，夏天再痛饮祛暑的饮料，如冰镇啤酒、凉茶、水果冰等，且一整天都在空调房里工作，那真是“陈寒未去，又添新寒”。

“要记住，寒气是会沉积的。”何晶莹说，身体被寒气侵袭的地方，必会气血瘀阻，这叫做“寒凝血滞”。若寒气停留在关节，就会产生疼痛；停留在脏腑就易产生肿物；停留在经络就会使经络堵塞，气血流行不畅，导致四肢不温，常会有手脚发麻的症状出现。所以，在夏日里去除积寒，等到秋风一起，外寒复来时，又会内外交困。

“冬病夏治”的原理归结起来有两条：一是针对寒邪；二是针对虚寒体质者。

“冬病夏治”治疗手法多样

俗语说 “冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙”。对于身体虚弱者来说，三伏天针灸、拔罐能起到与冬天吃补品一样的效果。

具体来说，“冬病夏治”有穴位贴敷、艾灸、刮痧、割治、拔火罐等形式。

穴位贴敷法是在夏季三伏天，根据中医辨证理论，采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位，药物经皮肤由表入里，到达经络和脏腑，来达到治疗目的。中医用白芥子、元胡、甘遂、细辛、生姜等通络、散寒、祛湿、补气血的中药研成细末，调成泥状，根据病情选取不同穴位贴敷。

艾灸法以艾叶为原料，用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。但容易上火的人不建议用艾条，否则内火加外火就会虚耗人体的津液。

刮痧是用刮痧板蘸刮痧油按一个方向刮动，刮痧能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，使人体的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来，加快新陈代谢。

割治法是把手指的末节正中割开一个小口，摘除少量皮下脂肪组织，并在局部施行刺激。该方法对于哮喘和消化道疾病有很好的疗效。

用拔火罐“冬病夏治”的原理和刮痧差不多。

何晶莹介绍，贴敷疗法一般在夏季三伏天贴敷为最好，三伏是指初伏、中伏、末伏的合称，是一年中最炎热的时候，从夏至后第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一庚日为末伏。于三伏天各敷一次，连贴3年。病史较长或病情较为顽固者可适当增加贴敷次数。治疗期间，一些过敏性食物不能吃。

家庭厨房调料保存方法

尽量用玻璃瓶装 远离灶台放通风处

■ 本报记者 程 娇

百姓家庭厨房里的食用油、酱油、醋等调料，该如何正确保存是一门学问。如果保存不当，调料不仅会失去功用，而且吃了也不利于身体健康。记者采访了相关业内人士，学会了几招调料的正确保存方法。

海南龙泉快餐事业部行政总厨曾海介绍，调料分为很多种，包括干的、液态的、浓缩类等调料，每一种调料的保存方法各不相同，正确保存调料总的来说是把调料远离灶台，用完后及时拧紧盖子，密闭保存。

生活中，有些家庭主妇喜欢用装饮料的塑料瓶装食用油、醋和酱油，用起来轻便随手，塑料瓶也不容易破碎，但这样保存调料的方法不正确。饮料瓶中的主要成分是聚乙烯，用来盛装矿泉水、可乐等非脂溶性饮料对人体无害，但如果用它来装植物油、酒、酱油、醋等脂溶性有机液体，就会将瓶体中的乙烯单体慢慢地溶解，人体吸收这些变质的调料，会产生一些不良反应。 食用油、酱油、醋等调料最好装在玻璃瓶里。

曾海说，酱油、醋、油、蚝油、料酒等液态调料，在保存时应根据容器区别对待。如果是瓶装，只需在用过之后将盖拧紧即可。如果是袋装，打开后需倒入一个干净且干燥的瓶子，然后将盖子拧紧。这些调料保存时应远离灶火，且放在通风、无日晒的地方。

食盐是烹饪中必不可少的调料。为了炒菜方便，有些人喜欢将盐放在宽口的容器中，这也是不科学的。食盐易溶于水，具有很强的吸湿性，长时间暴露在空气中，食盐极易结晶。而且，现在食用的多为加碘食盐，碘极易挥发，失去应有的功效。因此，食盐保存时要防止受潮，每次使用后最好能密闭并放在通风处。其它比如鸡精、味精等调料，都应盛放在密封、干燥的容器中，并且要远离灶台。

还有的家庭主妇炒菜时喜欢放花椒、大料、香叶、干辣椒等干货，这类调料的正确保存方法是：防潮、防霉。水分越多、温度越高，这类调料越易霉变。而厨房灶台处正是 “危险地带”。因此，这类调料最好不要放在灶台附近，可干燥密闭保存，在需要时拿出来，用完之后马上密封保存。

健康饮食

你会正确吃水果吗？

■ 本报记者 黄媛艳
通讯员 王 琨

水果含有丰富的维生素和微量元素，如何正确食用才能让人体充分吸收其中的营养呢？记者就此采访了解放军第425医院的体检中心主任黄文生。

餐前1小时吃水果有益健康

针对网络上热议的水果餐前食用为佳的观点，黄文生表示，餐前1小时食用水果最为有益。他说，水果中的许多成分均是水溶性的，有维生素C以及可降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维、果胶等，其消化吸收不需要复杂消化液的混合，可迅速通过胃进入小肠吸收，因而空腹时的吸收率要远高于吃饱后的吸收率。

其次，饭前吃水果有利于健康饮食“八分饱”的把握。水果是低热量食物，其平均热量仅为同等重量面食的四分之一，同等肉食的约十分之一。先进食低热量的食物比较容易把握总的摄入量。

再次，许多水果本身容易被氧化、腐败，先吃水果可缩短其在胃中的停留时间，降低其氧化腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。

职场人宜上午10时左右吃水果

黄文生提醒，西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉等水果切不可餐前空腹食用。“西红柿中含果胶、杭胶酚、可容性收敛剂等，如空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛；柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”，同时患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重，以免导致病情恶化；橘子中含大量糖分和有机酸，空腹食之则易产生胃胀、呃酸；山楂味酸，空腹食之则会产生胃痛；香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。

许多高档饭店在就餐结束后都会免费供应水果，黄文生认为此举不妥，“日久会导致消化功能紊乱，容易引起腹泻、腹胀。如果饱食后吃水果，由于食物在胃内需要1—2小时的消化后才能慢慢排空，而水果属单糖类食物，极易被肌体吸引，并不需在胃内久留；又因所含果糖不能及时进入肠道，易导致在胃中发酸产生有机酸，引起腹胀。”

除了建议餐前食用水果外，为保持充沛的体力，黄文生建议，职场人士可在早餐前和上午10时左右食用水果。他说，早餐前吃水果既开胃又可促进维生素吸收，人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强，但身体又需要补充足够的营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以为上午的工作或学习活动提供营养所需。但水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的，如苹果、梨、香蕉、葡萄等。上午10时，由于经过一段紧张的工作和学习，人体的碳水化合物基本上已消耗殆尽，此时吃个水果，其果糖和葡萄糖可快速被机体吸收，以补充大脑和身体所需的能量，而这一时段也恰好是身体吸收的活跃阶段，水果中大量的维生素和矿物质，对体内的新陈代谢有非常好的促进作用。

不同人群根据自身体质选水果

对于不同人群根据体质选择水果，黄文生也给出了建议，苹果性凉，含钾较多，吃多了会引起腹胀，脾胃虚寒、溃疡病人不宜多吃；葡萄性味甘、酸，食用过量容易引起内热、泄泻等症，脾胃虚弱者不宜多食；桃子、橘子性温辛、酸甘，多吃会令人生热上火，尤其是未成熟的桃子更不能多吃；香蕉性寒，脾胃虚、胃痛和腹泻、胃酸过多者不能多吃。

健康提醒

老年人：别把脑缺血当“上火”

■ 本报记者 刘 贡

夏季易“上火”，又是消化道疾病的高发期，一些老年人出现恶心头晕等症状后，认为是夏季积蓄体内的燥热引发“上火”及胃肠不适所致。对此，海口市中医医院神经内科医师方溢蓝指出，老年人头晕恶心半数以上是脑缺血引起的，如不加以重视和及时治疗，很容易发生急性脑血管疾病。

许多经常感到恶心、头晕的老人，一经检查发现他胃肠道没什么疾病，多半是脑血管狭窄导致供血不足。专家认为，一些老年人自认为身体健康，从来不体检，高血压、隐匿性糖尿病等疾病不能被及时发现，而这些疾病会加重动脉硬化，加速血管狭窄进程，从而导致脑缺血。

中医学认为，老年人正气虚弱，各种病邪容易侵入机体，病邪滞留体内，容易“郁而化火”。此外，老年人牙齿的咀嚼功能差，喜欢吃精细的食物，摄入的纤维素太少，再加上老年人的肠道蠕动功能差，腺体分泌减少，易导致便秘，中医称之为阴虚液亏，“无水行舟”，是虚火内燥的常见表现。

因此，将老年人常常出现眼睛红肿涩痛、喉咙肿痛、牙龈肿痛、口腔溃疡及舌尖糜烂等，民间俗称“上火”。

中医对上火有不同的分类，如目赤肿痛谓之“肝火”，咽喉肿痛谓之“肺火”，牙龈肿痛称为 “胃火”，口舌生疮称为“心火”，等等。

老年人大多阴虚火旺，可在医生的指导下，定期服用一些滋阴降火类的中成药，如六味地黄丸、知柏地黄丸等，对预防老年人“上火”有一定的作用。但平时更要坚持进行适宜的体育锻炼，以增强体质，提高机体的免疫力和抵抗力。饮食宜清淡，坚持作腹式呼吸运动或腹部按摩，养成定时排便的习惯，必要时可短期服用蜂蜜或麻仁等润肠通便的中成药。

脑缺血发作，是指脑循环障碍所引起的一过性脑缺血。因症状突然出现又很快消失而常常被忽视，患者仅在反复发作时才去就医。

事实上，随着年龄增长，出现动脉硬化是不可避免的。一般的动脉硬化没有症状，但是一旦出现脑缺血发作，例如头晕、恶心、视力模糊、肢体麻木，即使是能在数分钟内自行恢复，也千万要当回事，这些现象正是严重脑血管疾病的先兆。

“一般短暂性脑缺血发作后，2/3左右的患者半年内会发生脑卒中等脑血管疾病。而且对一些患者来说，头晕恶心已经是脑卒中发病的早期表现。因此，如果反复出现头晕等症状，一定要到正规医院检查，及时接受治疗。”医生嘱咐。

首先，要积极治疗高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、高血粘滞症等危险因素，并戒烟。其次，使用抗血小板聚集药物治疗。此外，还要改善脑循环，进行抗凝治疗等。

老年人脑缺血的日常生活调理，可以采取一些有助于全身血液循环的方式；适量补血；经常按摩头皮和脚底等。散步、慢跑、打太极拳等，但不可从事过于激烈的活动，同时切忌过度劳累，保持生活规律化，合理安排饮食，少吃动物脂肪和高胆固醇食物，多吃大豆制品、鱼类、新鲜蔬菜和水果。

哪些人不宜夏季冰饮？

■ 本报记者 刘 贡

赵立的最大爱好是吃冷饮，以前在北京读书时下雪天也吃雪糕。如今有了孩子，小小年纪跟着她乱吃。只是最近孩子的胃口变差，天气一热，情况更糟。

一看医生，问几句话就找出了根子。“都是吃出来的病！”医生说。由于冰饮的刺激不仅会让肠胃黏膜受损，更影响消化液的分泌。于是嘱咐，冰的东西不能吃，冷饮、饮料等能不碰就不碰，至于冰箱里的牛奶、酸奶等，可以拿出来在常温下放置一段时间，等不冰的时候再吃。

而老年人由于年龄增长，各种内脏器官机能下降，消化吸收能力减弱，应激能力较差，夏季尤其是在“湿热”环境中，容易出现不思饮食、消化不良、疲乏无力、心烦气燥等多种“苦夏”症状。

老人在夏季摄入冰冷的食物，容易困阻脾阳，出现倦怠乏力、四肢发凉等症状，伤及胃阳会出现胃痛，出现先腹痛、腹泻等症状。夏季老人要注意补充水分，以饮温开水或温的淡茶水为好。还可以自制绿豆汤、乌梅汤、山楂水、菊花茶等饮料。最好不喝碳酸饮料和含糖饮料。建议早晨起床后及晚间睡前饮一杯温开水。喜欢运动出汗多的老人，则要注意补充含电解质的水，如淡盐水、矿泉水，以补充从汗液丢失的电解质。

孕妇在夏季可以吃一些凉的东西，但过量食用过凉的东西，有些孕妇会出现腹泻的症状，这样对宝宝营养的吸收会造成一点点影响，但不会影响到宝宝的胃肠功能。临近预产期的孕妇此时还是应该避免食用过凉的食物，避免刺激子宫收缩，导致早产的发生。

对大部分东方女性而言，生理期吃冷饮，血液受到温度改变的刺激，就会致使流通度变差，容易产生血块，造成经痛。

婴儿保温箱是否安全？

■ 见习记者 侯 赛

近日，网曝泉州儿童医院疑用保温箱“烤死婴儿”一事触目惊心，从而引发新生儿父母对于保温箱安全性的关注和担心。保温箱究竟有何作用？婴儿在什么情况下需要进保温箱？医护人员又是如何进行监护的？记者就这一热门话题采访了有关人士。

海南省妇幼保健院新生儿科副主任羊玲介绍，从去年6月至今，该院共接生了1000多名新生儿，其中40%—50%是早产婴儿，需要进婴儿保温箱进行护理。由此可见，保温箱在临床早产婴儿的护理方面起着非常重要的作用。

医院新生儿科使用的婴儿保温箱主要有两方面作用：一是为有需要的婴儿提供适宜的生存环境，其主要的特点是保温、保湿、无噪音，而且由于跟外界隔离，细菌感染少；二是利于医护人员对婴儿进行观察和治疗，由于婴儿在保温箱里不用穿衣服，医护人员可以随时观察孩子生命体征的变化，而且保温箱可以连接各种监护仪器，医护人员可以直接监测到婴儿的体温、心跳、脉搏、呼吸、血压、脑功能等情况，还可直接对婴儿进行蓝光治疗、拍片等。

羊玲说，正常足月的新生儿不需要保温箱，需要进保温箱的婴儿主要有两类：一类是早产儿，因为其体温低，调节体温的能力还不完善；第二类是病情危重，需要更好地护理和观察的婴儿。

“临床上最需要进保温箱的是早产儿。比如一个不到25周就出生的早产宝宝，一般需要在保温箱里待10周，等其出生时间达到35—36周、体重达到1.8—2.0公斤，各项生命体征稳定后才可以出院。”羊玲说。

正常情况下，婴儿待在保温箱里是非常安全的。羊玲说，婴儿进保温箱必须坚持三个原则：一是有需要的婴儿才进保温箱；二是确保保温箱运作正常；三是保证医护人员监控规范。

医护人员监控保温箱里的婴儿的内容包括：定时喂奶、换尿布，观察孩子的皮肤颜色、动作反应、生命体征，有需要的孩子，还需要接上监护仪器，实时监控心跳、脉搏、呼吸、血氧饱和度、血压、体温、脑功能等。“这是全方位的监控，只要监控到位，孩子一般不会出问题。”羊玲说。需要注意的是，医护人员对保温箱中的婴儿监控一定要规范。羊玲说，正规的医院都会有一套完整的关于保温箱的操作方案，医生和护士必须定时对婴儿进行观察和护理。