

又是一年“三伏天”

# 冬病夏治好时节

## 三伏养生饮食篇

俗话说“热在三伏”。户外阳光火辣辣地晒着，室内空调冷飕飕地吹着。忽冷忽热中，即使身体健康的人也难免头晕目眩、心烦烦躁、食欲大减、胃肠道功能紊乱。因此，三伏天饮食上要注意以下方面：

- 1

补水  
养生

中医理论讲究“阴阳五行”在三伏天，人稍劳作或运动就会大量出汗，产生强烈的口渴感。因此，补水养生便成为三伏天的重中之重。
- 2

多酸  
多甘

古代学者认为“夏季暑湿，适宜清补”夏天酷热高温，人们喜冷饮，喝水多，导致湿气侵入人体，而外湿入内，使水湿固脾，引起脾胃升降，令人的消化功能产生障碍，引起食欲不振等。按中医养生的观点，暑湿对脾非常不利，而味苦的食物具有泻燥的功能，不宜多食。因此，日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜。同时，夏季归心，而心喜凉，宜食酸，所以夏季应适当地多吃一些性酸的食物。如：菠萝、西瓜等。
- 3

补气  
去火

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适，还容易导致越来越多的人火气上升 表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等，这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。“去火”也是夏日食补的必备功课，苦瓜、西红柿、鸭肉等则是夏日饮食佳品。
- 4

贪食  
生冷  
食物

中医认为，胃为后天之本 夏季人们常感食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时不妨吃些新鲜蔬果，但要注意不要贪食生冷或不洁的食物。

(侯赛辑 张昕/图)

## 清补结合，夏日泻火不过头

冬瓜老鸭汤、薏米老鸭汤、苦瓜排骨汤、冬瓜海白汤都是泻火汤品

■ 本报记者 徐一豪

随着“三伏天”的正式到来，我国多地开启“烧烤”模式，容易“上火”的季节又来了。牙痛、口舌生疮、喉咙肿痛……当你出现这些症状的时候，你极有可能是“上火”了。专家认为，在酷热的夏天，采取一清一补相结合的方式可有效泻火但又不至于“泻”过头。

### 夏天吃烧烤更易上火

“上火”为民间俗语，又称“热气”。中医理论认为，“上火”是人体阴阳平衡失调的结果，人体阴阳失衡，内火旺盛，即会上火。具体症状如眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。“上火”在干燥气候及连绵湿热天气时更易发生。海南省中医院治未病中心主任陈光裕介绍，“火”分为“实火”和“虚火”两大类，上火的原因也非常复杂。一般认为，阴虚质、湿热质、血瘀质这三种体质的人比较容易上火。在海南，除体质原因外，多属外感上火，主要和气候、饮食有关。

海南天气炎热、湿气重，一旦人体

内热无法发散，就容易上火。此外，饮食不当也易引起上火，如过度饮酒、吃辛辣、煎炸食物等。“海南天热，不少人喜欢晚上出门活动，吃烧烤、喝啤酒。如果早上起来喉咙痛、口舌生疮、小便短赤，那肯定是上火了。”陈光裕说。另外，海南许多热带水果，多吃也易上火，如榴莲、菠萝蜜、芒果、荔枝，都是温热性的水果，应该适量食用，切勿贪口腹之欲。“夏天天热多汗，食物宜清淡，应尽量避免辛温性的食物。”专家提醒。

### 清补结合泻火不过头

上火后需要泻火。但是，大多数人不知道，如果泻火过头，你很可能走向另一个极端，体质从湿热质转为寒凉质了，具体表现为身体不适，尿多尿频等等。常见的泻火类药物如菊花、金银花等，都用来煮水当茶饮。绿豆、苦瓜、冬瓜、老鸭等，属寒凉食物，可用作食疗。“有些人认为自己上火了，菊花茶喝了一壶又一壶，这其实不妥。”陈光裕说，寒凉性的菊花茶，喝多了就泻火过头了。

## 夏季小虫凶猛 7种虫子爱咬人

■ 本报记者 马珂 通讯员 赵翠玉

夏季各种虫子出没，有些人被叮咬后会出现各种各样的症状。日常生活中，如何预防处理蚊虫叮咬呢？近日，记者采访了海南省皮肤病医院皮肤性病科门诊部主任王爱民。

- 毛毛虫

毛毛虫其实是毒蛾类的幼虫。被毛毛虫蜇伤后，人们的皮肤会出现刺痛烧灼感，随后出现皮肤瘙痒加重，皮肤表面变红肿，甚至化脓溃烂的症状，严重者还会引起荨麻疹、关节炎等全身反应。  
**防范及处理:**如果被毛毛虫蜇伤，可先在放大镜下观察，一定要先使用胶带把红肿部位的毛粘掉，然后在患处涂擦3%氨水，伤口溃烂时用抗生素软膏涂抹。千万不要因为瘙痒用手搔抓。
- 隐翅虫

隐翅虫常常循灯光飞行，沾染皮肤后出现红斑、水疱甚至糜烂，常常手摸到哪毒液就带到哪，还可能出现全身发热、头痛、恶心、呕吐等全身中毒症状。  
**防范及处理:**若发现隐翅虫落在皮肤表面，不要直接拍打或用手碾碎虫体，可用嘴吹掉或甩掉，或者用手将虫体弹走，防止其酸性毒液沾染皮肤。若虫体已接触到皮肤，及时用清水冲洗，并用碱性肥皂或洗手液将皮肤冲洗干净，不能用热水洗烫。
- 蚊子

主要在轻度污染的水体中繁殖，如污水沟、洼地积水、泡菜坛檐水，还在竹林、树丛等阴湿环境。  
**防范及处理:**一旦被蚊子叮咬，不要抓挠，否则容易造成局部红肿热痛和细菌感染，可以涂抹一些肥皂水止痒。
- 马蜂

被马蜂蜇后，人们的皮肤会红肿疼痛，甚至出现皮肤坏死，并引起头晕、恶心、呕吐、腹泻、血压升高等，严重者会出现全身水肿、昏迷，引起心肌梗死、肝炎、急性肾衰竭及休克症状。  
**防范及处理:**被马蜂蜇伤后，要马上用碱水冲洗，再用手挤出毒液，切记不可用红药水或碘伏涂抹，会加重肿胀；伤口近心端结扎止血带，每隔15分钟放松一次，结扎时间不超过2小时。若出现较危急情况要及时送医。
- 恙虫

恙虫叮咬人时会发出一种酶使人麻痹，所以叮咬时人不会感觉到痛。恙虫病除了眼睛红，会有皮肤红肿、靠近被咬处的淋巴结会出现肿大疼痛、四肢麻木、恶心嗜睡等。被咬后会出现持续高烧不退、体表出现焦痂、眼角膜充血等，严重时会导致多脏器官衰竭，甚至导致死亡。  
**防范及处理:**发现恙虫叮咬，正确做法是立即到医院感染科求助，不要自行处理，以免造成进一步感染。
- 蜱虫

疾病早期，患者表现为不适、倦怠、头痛(挂神经内科)，儿童则有低热或间歇热。疾病进一步发展，可致神经损害，导致脑膜炎(挂脑外科、传染科)、颅神经炎、脊神经根病和脑病。  
**防范及处理:**如果被蜱虫叮咬，千万不要惊慌，不能生拉硬拽，因为强行拔掉虫，反而会被叮得越来越紧。可用酒精、煤油、松节油涂在蜱虫头部，或在蜱虫旁点蚊香，把蜱虫“麻醉”，让它自行松口；或用液体石蜡、甘油厚涂蜱虫头部，使其窒息松口。如果被蜱虫叮咬，须及时到医院就诊，采取相应的诊疗措施。
- 螨虫

螨虫以吃人体皮肤的脱落表皮为生，一般皮肤上会出现一粒粒红包，奇痒难忍，而且越挠越大。  
**防范及处理:**平时要注意清洁，最好每天用清水擦洗凉席，织物类凉席或床单要勤洗勤换，因为阳光是最有效的杀螨武器，新席子和每年刚开始用席子时最好先使用杀虫剂喷洒席子，再卷起席子，床单包裹，晒上2—3天后擦洗干净再使用。

制图/张昕

## 4种药必须扔掉

药物本来是用来治疗疾病的，但有些药物不及时丢掉，可能给健康带来威胁。

### 超过保质期的药

用药前要仔细检查药盒上的有效期，发现过期应及时丢掉。过期的药物疗效很差，而且药物会分解成其他产物，可能引起严重的不良反应。

### 保质期内，但“变样”的药

例如颜色、气味发生变化，出现变黄、变黑或霉点、斑点；胶丸往往很难从颜色来判断其是否变质，但如果有油败味，最好不要再吃；药膏如果出现异臭、酸败味、油水分离则不能再用。如果发现药物发生上述可疑变化，即使在包装盒上的保质期内，也建议丢掉。

### 没用完的抗菌药

每次感染时，致病菌种类都可能不同，每种抗菌药有不同的抗菌谱和适应症。以前剩下的抗菌药不一定有效，还可能引起耐药药和二重感染。

### 开封超过1个月的眼药水

眼药水开封后，极易在使用和保存过程中被泪液及空气中的微生物污染，建议开封后1个月内用完。超过这个时间不建议再用。

需要注意的是，这些药品不能随便乱扔。普通药片可用热水先泡开，再倒入下水道。处理胶囊时应先将外壳剥开丢弃，再将内容物泡开处理。用水泡开相当于稀释了药品，比直接将药片扔到垃圾中影响要小。处理液体药物时，应分开倒入下水道，注意不要将多种药水、口服液等混杂，以免发生反应，引起不良后果。喷雾剂应避开高温彻底排空，再去掉空瓶。

除了这些药物，药瓶里的干燥剂等开封后也不应保留。因为药品一旦开封，干燥剂反而会变成吸附水分的“凶手”，容易使药品潮湿变质，建议及时丢掉。(生时)

## 牙龈肿痛别用电动牙刷

电动牙刷因为使用便捷和清洁彻底得到人们的青睐。但是，电动牙刷使用方式不对，反而会对牙齿造成伤害。

电动牙刷震动频率和力度相对固定，每分钟的振动次数大于2万次，旋转时在牙齿表面类似于横刷，对牙齿可能会造成一定的磨损。如果牙齿本身就不太好，比如患有牙周炎时，最好不要选择电动牙刷。另外，儿童一时不能适应电动牙刷的频率和力度，使用时易损伤稚嫩牙龈，使牙龈出现红肿等症状，严重者还会引发牙周炎，导致牙齿脱落。

使用电动牙刷前请认真阅读说明书。为了避免牙膏飞溅，最好在打开电源前挤牙膏。刷牙时，刷头从门牙开始适度用力来回拉动，待牙膏起泡后，打开电动开关，刷头震动后适度用力，从门牙开始向后牙来回移动牙刷，清洁所有牙齿。使用时间以两分钟为宜。

建议10岁以下的儿童，最好不要使用电动牙刷，如果一定要使用，应尽量选择刷毛软、刷头小、功率小、刷头和刷柄一体化的电动牙刷。(宗文)

## 告别“湿哒哒” 夏季祛湿有妙招

夏季是一个高温多雨的季节，环境温度非常大，若女性不爱运动，又长期呆在空调房里，喝水较多又排不出来，就容易导致体湿，人体湿气一重，就容易引起其他疾病，夏季祛湿应坚持清淡饮食，选择健脾化湿利水的食物进行调养。

### 薏米赤小豆汤

薏米赤小豆汤洗净泡2小时。把材料倒进电饭锅煮开。煮开后继续煲2小时。加入白糖煮2分钟。焖10多分钟就可以吃了。薏米赤小豆汤能够祛除体内的湿气，非常适合夏季及体内湿气较重的人食用。薏米可以治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。“赤小豆”也有明显的利水、消肿、健脾胃之功效，因为它是红色的，红色入心，因此它还能补心。

### 少食辛辣油腻

在湿气比较重的环境中别吃伤脾胃的食物。比如，辛辣食物、凉拌食品、冷饮。喜欢吃甜食的人也得禁禁口，因为“甜腻化湿”。

### 冰西瓜少食为妙

人们爱吃西瓜不仅为了领略其味儿美，更多的还在于它能够清凉解渴、消暑除烦，令人心旷神怡。西瓜虽好，但它总属寒凉之品，素体虚寒胃弱之人如若贪食过多，易引起腹痛、腹泻，加重体内湿气导致身体的不健康。(宗和)

## 口腔溃疡反复发作 试试四个民间小偏方

口腔溃疡病的主要危害为疼痛，因疼痛而影响语言、进食、心情、影响生活质量。很多人都想知道怎么治疗。下面给您介绍4款民间小偏方：

### 姜水漱口

口腔溃疡用热姜水漱口，每日2~3次，一般6~9次溃疡面即可收敛。

### 萝卜藕汁

取生萝卜2只，鲜藕一段洗净捣烂绞汁去渣，用汁含漱，每日3次，连用4天可见效。

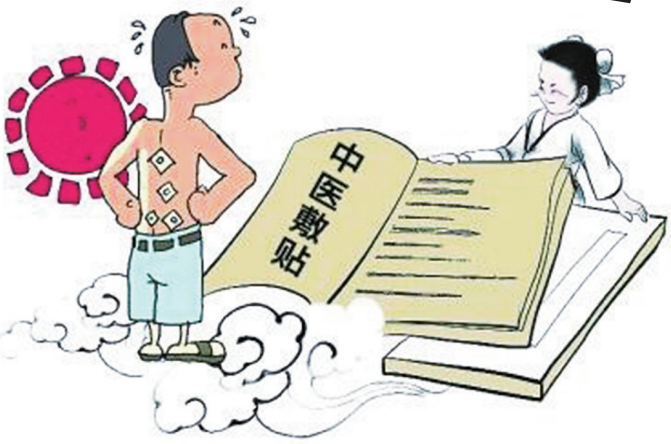
### 维生素C片

研碎撒于溃疡处或直接将整片放于患处，每天2次。一般3—4次即可痊愈；轻者1—2次即可痊愈，但初次用药时，疼痛显著。

### 维生素E

医生提醒，如果口腔溃疡发作频繁，疼痛较为严重的患者，建议前往医院进行治疗，用药方面需遵医嘱。(桑文)

健康观点



■ 本报记者 侯赛

俗话说，“冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙”，冬病夏治由来已久。近日，接受记者采访时，医生提醒，三伏天是一年中最热的时候，也是多种疾病的高发期，三伏天养生保健不容忽视。

## 慢性和虚寒体质可“冬病夏治”

“很多慢性疾病都可以冬病夏治。”海口市人民医院中医科主任王德告诉记者，哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎、小儿感冒以及一些虚寒性的疾病，如胃痛、关节炎、肾虚引起的腰痛，都可以在三伏天治疗，以取得很好的效果。

王德表示，冬病夏治的方法很多，除了三伏贴，还有在三伏天扎针灸、拔火罐、穴位注射、隔姜灸、艾灸等治疗手段。病人应根据自身病症，在以上治疗方法中选择使用。

王德向读者推荐了两种目前很流行的冬病夏治方法：三伏贴和三伏天拔火罐。这两种方法具备4大优点：高效、安全、经济、副作用小。冬病夏治一般以30天为一个疗程，一般需连续3年。为巩固疗效，病人最好于冬至日到医院复诊。

### “夏练三伏”要因人而异

现代医学证明，在炎热的高温天气中，人体内会产生一种应急蛋白，可抵抗暑气对人体的伤害。在大寒大暑的气候中锻炼身体，可提高身体适应不同环境的能力。古人认为“冬练三

九，夏练三伏”可以百毒不侵。

“夏练三伏”应避免高温酷暑时段。王德提醒，“夏练三伏”这种锻炼方法对普通人不宜，年老体衰之人、长时间生存于适宜温度环境的人和儿童尤其需要注意。因为以上人群适应异常气候和环境的能力较低，所以在伏天还是避暑为妙。

但是，为了避暑，人们不能总躲在有空调的家中不出门，那样会使身体的适应能力更差。日常生活中，人们应走出家门进行适当运动。例如，可以开展游泳、练太极拳等活动或到避暑胜地旅游。

### 三伏天慎进补重调养

暑邪耗气伤津，有人认为三伏天更应进补。王德认为，这种观念是不科学的，三伏天应慎进补、重调养。

三伏天气度高、湿度大，白昼时间长。在这种环境中，人相对会晚睡早起、休息时间减少；易出汗，会造成人体内部各种营养物质的大量消耗。高温天气，人们摄入减少，消耗增多，不少人夏季体重下降。但是，即使如此，也不适宜在三伏天大量进补。老百姓常用的补药属性温热，夏季进食会引起上火。中医主张“以通为用，以通为补”，疏通六腑，畅达气机，升清降浊。一年之中，在夏至、入秋前都不宜过补。

王德建议，夏季如果过食肥甘腻补之物容易损伤脾胃，影响营养消化吸收。饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。绿豆、薏仁仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鲮鱼、鸭肉等均是夏季养生佳品。

痛经也容易随之而来。

4、**酷爱冷饮**。冷饮不离手对身体极为不利，尤其容易引起痛经。那么，日常生活中，女性夏季应如何正确保健？

1、**适当食用温性食物，营养均衡**。比如红肉、生姜、红枣、动物血、糯米酒等都是不错的食物，尤其是含铁丰富食物对女性有益。  
2、**少喝冷饮，每日饮水(开水)量要保证**。注意腹部保暖，不要喝太冰的东西，少吃寒凉之物。  
3、**适当运动，别老待在空调房**。适度运动，保持全身血液通畅，提高免疫力。少穿露脐装、低腰裤，在气温较低的办公室要注意下半身保暖。(桑文)

## 2015年第二届海南国际口腔种植牙医疗技术论坛将于7月18日召开

由拜博口腔医疗集团—海南拜尔口腔医院主办，海南医学院、海南省口腔医学会协办的2015年第二届海南国际口腔种植牙医疗技术论坛，将于7月18日在海南医学院召开。会议将分为种植牙技术研讨和徐连来教授《ALL-ON-4》手术分享两部分进行，为期两天。

此次论坛汇聚国内外顶尖口腔种植专家，致力于探讨种植技术发展趋势和行业标准诊疗规范，对种植牙新进展、新知识、新经验进行交流和研讨，共同促进口腔种植技术的发展。此次种植牙论坛会议得到拜尔口腔医疗集团的高度重视，并获得瑞典NOBEL公司、德国ANKYLOS公司、韩国OSSTEM公司、AB牙科设备有限公司鼎力支持。届时，拜博口腔医疗集团董事长黎昌仁、拜博口腔医疗集团

副总裁徐连来、海南拜尔口腔医院院长羊强等将出席本届论坛活动，海南各大医院牙科医生，及行业有关人士也将前来共同见证此次论坛会议的召开。

本届论坛会议将本着权威性、学术性、前沿性、实用性的原则，邀请中华口腔医学会副会长刘洪臣教授、英国专家、海南省口腔医学会会长廖天安教授、副会长徐普教授、北京大学口腔修复学邹波博士等进行学术研讨，为国内外口腔种植领域的专家学者提供一个国际化、权威性的交流学习平台。此次论坛会议的与会口腔医生不仅获得继续教育Ⅰ类学分3分，还有机会同国内外知名口腔专家一起，就各种口腔种植的疑难杂症进行探讨，这对口腔种植未来技术的发展具有重要的指导意义。(晓琢 林宇)



海南拜尔口腔医院

特约

24小时咨询热线：66556933

官网：www.hnbyer.com

地址：海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)

拜尔口腔全国连锁  
IBYER DENTAL NATIONAL CHAIN  
— 联邦控股附属企业 —