

# 新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康,新民健康送出爱牙大礼包!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取爱牙大礼包一份!每周抽取5位幸运读者,共100个名额。你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 120 期 | 2016 年 7 月 7 日 星期四 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 食疗养生固然好 但也要避免误区 ——第 36 届新民健康大讲堂侧记

山药,是食物也是药材;薏仁,口感好又能治病。这些家中的常备食材,吃对了还能起到养生的功效。中医认为,食物与药物同源,很多中药既是药物也是食物,难以截然分开。单纯使用食物、药物或食药结合进行营养保健,已成为中医饮食保健的一大特点。

6月29日,第36届新民健康大讲堂在张江镇江丰剧院内举行,上海市名中医、上海中医药大学终身教授王庆其,上海中医药大学附属龙华医院风湿病科主任医师苏励教授和现场观众分享了有关夏季养生、饮食、防病知识。

针对观众最感兴趣的“食疗养生”,专家指出,食疗、药膳十分流行,但具体做法及吃法上还是有讲究的。苏教授举例说,很多人觉得薏米健脾祛湿,但薏米比较硬,吃口不好,怎么办?苏教授教大家两招窍门,一是用高压锅煮烂了吃;二是把薏米煮熟后用搅拌机搅一下,变成薏米汁服用。王教授还补充了两个薏米的小方子,一个叫“荷叶薏米粥”,用新鲜荷叶10克、薏米30克、粳米50米做成稀饭;还有一个“薏米莲子百合花粥”,对脾虚湿重的人有好处。

互动环节,有观众提问,“吃中药、西药都治不好的病,是不是可以靠食疗改善呢?”王庆其教授指出,食疗对我们健康有好处,但作用不能无限夸大,同时还要避免进入误区。所谓饮食养生,通常是长期吃才会有效果,很少在三两天内有明显效果的;其次,食物没有那么强的效用,完全依赖食疗而放弃药物治疗的做法更是不可取。“有些江湖郎中自称中医专家,大谈传统食疗养生,但真正的中医是在辨明体质之后下药的,还要辨别人体的生理、营养状况,针对性、个体化地安排食谱。”

本次活动由市卫生计生委、市体育局、新民晚报社主办,上海中医药大学、张江镇、市健康教育所、上海东方宣教中心联合承办。活动最后,上海卡布奇诺电子科技有限公司特别提供两台中老年人高端智能手机,送给现场的幸运观众。

本报记者 左妍 本版摄影 陈梦泽

### 相关链接

## 夏季,吃什么最合适?

我国民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的习俗,现在正是可以吃姜养生的夏天。不过,夏天的好东西可不止姜一种,上海中医药大学附属龙华医院苏励教授介绍了一些适合夏季的食物:

**生姜** 生姜性辛温,有散寒发汗、化痰止咳、开胃、健脾、提神、助消化等多种功效,夏季的早晨,喝杯姜茶或炒菜时放些姜丝,都对人大有裨益。

**绿茶** 绿茶不但解渴,对皮肤病、肿瘤预防也很好。常喝绿茶的人,可有助于降低肿瘤的发生几率。

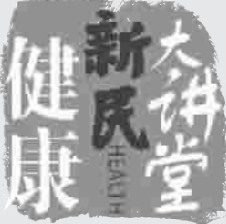
**鸭蛋** 鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰厚,是夏天弥补钙、铁的首选。

**薏米** 薏米可以祛湿,使皮肤变得光洁,还能减少肿瘤复发。

**冬瓜** 冬瓜正当令,感到脚胀、胸闷、胃口差时,不妨吃一些。

**蜂蜜** 蜂蜜可以一年四季食用,吃了强身轻体、延年益寿。老年人身体痒,水里放点蜂蜜擦身,皮肤舒爽效果好。

本报记者 左妍



### 打造健康上海 惠及普通百姓

主办:市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社

承办:上海中医药大学、张江镇、市健康教育所、上海东方宣教中心

上海科普教育基金会资助项目



## 夏季养生 重在养阳

### 夏季宜养阳

王教授说,春夏为阳,秋冬为阴,中医养生讲究顺应天时。夏季是阳长阴消的时候,如顺应这一趋势养阳,收到的效果会比在其他季节好。同时,夏季也是万物生长的季节,人体也不例外,此时更需要保持体内的阳气。但是,夏季气温高,人们的毛孔处于张开状态,体内津液会随汗液丢失,津液丢失过多,也会伤及阳气。

“阳强则寿,阳衰则夭。”无论男女,如果阳气不足,就会对身体健康带来负面影响,如手脚冰凉、怕冷等。因此,夏季注重养阳,秋冬季节身体就会强壮,感冒、咳嗽等疾病则会少缠身。

### 炎热易生病

夏季养阳,主要目的是预防疾病。王教授指出,在酷暑天,人体多个系统容易出问题,比如消化系统、呼吸系统、心血管系统等。暑热太盛,夏季大量消耗人体维生素和能量,导致机体电解质代谢紊乱,功能紊乱,从而诱发代谢紊乱性疾病。此外,夏天出汗多,血液相对黏稠,易多发脑梗和心梗。

而对于梅雨季节,由于湿度大、气压低,如果人体的汗排不出来,也会损伤脾胃。王教授还提醒,夏季很容易导致细菌滋生,是胃肠病的高发季节,因此饮食卫生格外重要,要把食物完全烧熟煮透再吃、且尽量不食隔夜菜。

### 饮食忌冰冷

夏季如何才能养阳?王教授认为,夏季不要吃过多的冷饮,否则会伤及脾胃,消耗体内阳气;喝水尽量不要加冰,以温开水为宜。“临床上时常碰到这样的病人,本来就有胃肠病,夏天反而发病率最高,原因就是过于寒凉。所以要用温热的药物来防止脾胃受寒。”王教授说,可以适当吃些苦、酸、咸的食物,少吃甜食。苦的食品和药品有清热作用,酸的可以生津养阴。至于为何要吃咸,是由于出汗过度,损耗了无机盐,所以要适当补充,但也不宜过量。夏季饮食还是以清淡为原则,适当补充维生素和蛋白质。本报记者 左妍

## 夏季膏方:冬季膏方的接力棒

了八九年。苏励教授说,门诊时常遇到一些病人反映,冬季服用膏方的疗效很好,不会反复感冒了,慢性病的症状得到明显的缓解和控制,但随着时间的延长,“药力”也渐渐消退。尤其到了夏秋交际时总觉得症状的控制明显不如前一阶段,感冒也经常找上门来,病人常有“接不上”的感觉。“夏季膏方可以作为冬季膏方的接力棒,让药力持续。”

不少人认为,夏天补不进去,因为吃下去的补药会随汗液排掉。事实上,夏天人体消耗大,免疫力低下,容易生发各种疾病,适当进补可以提高免疫功能,预防疾病。苏教授指出,体质虚弱、精力不济、抗病能力低、易患感冒人

群,慢性气管炎、哮喘、支气管扩张、关节炎等在冬天容易发作或加重的患者,平日工作劳累、精神压力过大的“亚健康患者”都可以服用夏季膏方来调理身体。

然而,膏方又不是一个纯粹的补剂。一方面,它通过调补以增强人体的正气;另一方面,如果人体原先存在疾病,在膏方中加入治疗药物,调补同时有针对性的治疗。“无病强身,有病治病”,这就是膏方最大的优点。

夏季膏方的时间跨越了一年中最早的三伏天,膏方应该注意什么呢?苏教授指出,夏季进补应以清补为主,结合健脾、祛暑、化湿等方法进行调补;此外要特别要注意顾护脾胃,避免滋腻。

为使膏方的药效发挥到最佳,膏方的存放方法非常重要。可用瓷罐(锅、钵),亦可以用搪瓷烧锅存放,但不宜用铝、铁锅存放。夏季应放入冰箱冷藏,拿出来后不能直接服用,应当与冬季一样,放在器皿中用热水冲服。如果膏方因存放不当出现霉点,用清洁的水果刀刮去表面有霉点的一层,隔水高温蒸拜,完全冷却后再存放即可。但如果霉点很多且膏面深处也发霉,就不能再服用了。

苏教授表示,中医养生讲究天人相应、顺应四时,中药进补其实一年四季皆宜,每个季节都应调节好营养物质的吸收、消耗与贮存关系,不应拘泥于一时一季的进补。 本报记者 左妍



冬令进补的概念深入人心,而冬病夏治、夏令膏方的理念,很多人还不解。在第36届新民健康大讲堂现场,上海中医药大学附属龙华医院风湿病科主任医师苏励教授表示,膏方是丸散膏丹等剂型的一种,其本身没有特定的阴阳及季节属性,冬季用其得当可养阴,夏季用之适宜可养阳。

夏季膏方,龙华医院已经做