



桑拿天 医生为您开消暑良方

■海都记者 吴日锦 林良标

明天就是二十四节气中的小暑,民间有谚语“小暑大暑,上蒸下煮”,这意味着三伏天要来了。在这个难熬的节气里,如何消暑防病,海都记者特意邀请泉州中医院副院长、康复科主任阮传亮博士为大家把脉开方。

阮传亮介绍,泉州的夏天高温多雨,这个时节,有些人经常会觉得眼皮很重睁不开、疲惫不堪、头脑发昏、打不起精神来,整个人感觉像穿了一件湿衣服,浑身不清爽。从中医角度看,这是人体受湿热之邪攻击,湿气致病,此时人会产生以沉重感、不清爽感为特征的症状,如眼皮重、头身困重、四肢酸重、精神不爽、口气不清爽、大便不爽、起床困难。

阮传亮针对不同的情况,给读者推荐了几款药饮或者药膳。



建隆漫画

湿热口苦 来杯绿豆薄荷茶

阮传亮说,湿热,常伴有发热、身热、头胀、身重、口苦、胸闷、尿黄、舌红苔黄腻等症。他建议有湿热症的人,可以尝试制作绿豆薄荷茶饮用。

做法:绿豆50克加水5杯,浸泡4小时,文火煮至绿豆开花,另取水1小杯煮沸后,将薄荷叶(6克左右)投入,半分钟后离火,饮服时取汁加糖或蜂蜜适量与

绿豆汤同服。

效果:该药饮适宜夏日烦热口渴或有咽痛、小便短赤、皮疹瘙痒等,有消暑清热、解毒祛风作用。

气短乏力 喝喝祛暑益气汤

如果暑天出现气短、乏力的症状,可配合祛暑益气汤饮服。

做法:将太子参(或西洋参6~10克代替)、沙参、石斛、麦冬各15克用水浸

泡一小时后,入砂锅加清水,煮沸30分钟后离火,加白糖搅拌,晾凉后,挤入柠檬汁数滴,置入冰箱冷藏。饮用时,可取一份加入凉开水稀释中和。不要

直接从冰箱拿出饮用,要拿出释放凉气。

效果:该药饮可益气养阴,润胃生津,适合眩晕、心悸、乏力者,老人和儿童可饮用。

食欲不振 来碗藿香陈皮鸡汤

同时,阮传亮提醒大家暑天冷饮一定要节制。如果暑天冷饮不加节制,过度饮用一不小心就容易“冻伤”脾胃,导致寒湿邪气凝结在体内,轻者食欲不振、精神不济、周身沉重,重者

关节冷痛、腹痛腹泻。针对这种情况,他推荐尝试自己制作藿香陈皮鸡汤。

做法:藿香10克,陈皮6克,茯苓15克,母鸡半只(2人份),将藿香、陈皮、茯

苓洗净,鸡焯水,将陈皮、茯苓、鸡一同入锅加水,大火烧开后转小火煮至大半小时左右,加藿香和盐,再煮5分钟,喝汤吃肉。

效果:该药膳可散寒祛湿,开胃醒脾。

小暑时节古人消暑要么“逃”要么“熬”

■央视

明日将进入小暑节气。此时,最经典的“烹饪”方式是蒸。陆游说:“坐觉蒸炊釜甑中。”韩愈说:“如坐深甑遭蒸炊。”甑(zèng)是古代蒸饭的一种瓦器。可见小暑节气,意味着“蒸炊”时节的到来,人们如同被扣在暖气团的大蒸笼中。而面对酷暑,消暑能力有限,古人也只有两个字,一个是逃,一个是熬。

惹不起还躲不起吗?未必躲得起。

“偃仰茂林逃酷暑。”面对酷暑,如何逃?深藏。“小暑不足畏,深居如退藏。鸟语竹阴密,雨声荷叶香。”到林中、到水边、到寺里躲避烈日,做一个浓荫中的隐士。

陆游的《逃暑小饮熟睡至暮》很有意思:“虚堂顿解汗挥雨,高枕俄成鼻殷雷。”小饮然后熟睡,一直躲到梦里去。

辛弃疾的一句词也很适合刻画暑热时节人们的动静行止:“而今何事最相宜?宜醉、宜游、宜睡。”

有些人却在本不宜醉、不宜睡的时候,醉了,而且睡了。《水浒》中的“智取生辰纲”便发生在临近小暑时节。“赤日炎炎似火烧,野田禾稻半枯焦。”踩在被烈日烤过的石头上,连脚都疼。为了喝瓢酒解暑,押运生辰纲的军校们被蒙汗药麻翻,辱了使命。

小暑之所以被称为“小暑”,是因为古人认为“暑气至此尚未极也”。但我们以现代气温观测数据来衡量,1981年至2010年,小暑与大暑期间的平均气温只有0.2摄氏度的差距,大暑只是略胜一筹。

给孙儿切个芒果 她竟肿起半边脸

原来是接触芒果汁引起过敏;眼下芒果大量上市,医生提醒,出现芒果过敏,及时漱口、洗手洗脸,症状严重应就医

■海都记者 刘薇 文图

现在正是芒果飘香的季节,然而,这香喷喷的水果却非人人都能食用。惠安50多岁的李女士甚至都没吃,不过是给孙儿切个芒果,自己的半边脸就肿了起来。

近期,因芒果引发过敏的患者有所增加。医生提醒,出现芒果过敏,应立即停吃,并及时漱口、洗手洗脸。如果症状严重,及时就医。



眼下正是芒果大量上市的季节

切完芒果摸了摸脸 女子半边脸肿了

“医生,您快帮忙看看,我这脸怎么肿起来了?”7月4日下午,李女士从惠安驱车赶到泉州市皮肤病防治院,焦急地求助医生。

接诊的黄小兵副主任医师发现,李女士的半边脸明显肿起,上面有些抓痕及小水疱,还有渗出。一问才知道,原来李女士当天给孙子切芒果吃,切完还没来得及洗手,就挠了下脸,没多久脸便发红、发痒,后来半边脸都肿了起来。

“以前没发生过这种事情,会不会是芒果汁引起的?”李女士怀疑道,她不爱吃水果,平时也很少吃,当时就手沾了些芒果汁碰到脸。

黄医生给李女士仔细检查,确诊为芒果汁引起的过

敏性接触性皮炎。为李女士开了口服抗过敏药及外用糖皮质激素软膏,黄医生叮嘱她以后避免再碰芒果。

无独有偶。就在上周,黄医生还接诊了一名芒果过敏患儿。这名7岁多的男孩吃了个芒果,不一会儿,嘴唇便肿得跟小香肠似的,唇周皮肤又红又痒,确诊为芒果引起的过敏性皮炎。

“值得注意的是,这个孩子已是第二次因芒果过敏,只不过第一次没这么严重。芒果很香,孩子很想吃,家长可能觉得吃一点问题不大,没想到会引发更严重的过敏反应!”黄医生叮嘱家长,如果孩子第一次吃芒果后出现过敏反应,就要尽量克制,避开过敏原,不要碰芒果。

芒果飘香季 芒果过敏人群增多

当下正是芒果大量上市的季节,香喷喷的芒果让很多人嘴馋,然而却非人人都能食用。近期,在泉州市皮肤病防治院,因芒果引发过敏的患者有所增加。

“每年芒果成熟的季节,对芒果过敏的患者就会增多。有的因食用芒果引起,有的因接触芒果汁引起,有的甚至只是在芒果树下停留,由于树上芒果熟透破皮致使芒果汁滴落脸上或身上引发过敏;还有一部分患者是对芒果花粉过敏。”黄医生介绍。

为什么芒果容易引发过敏?黄医生解释,由于芒果

中含有大量的果酸、氨基酸、蛋白质等,这些物质中含有的刺激性物质比较多,人们在吃芒果时又很容易把芒果汁沾到嘴、脸颊等部位,容易造成口唇周围、面部发炎、瘙痒,严重者还会出现红肿、疼痛现象,如果处理不当还会出现水疱和糜烂。

“除了芒果,菠萝也容易引起过敏,食用要谨慎。”黄医生提醒,出现芒果过敏,应立即停吃,并及时漱口,将脸、手洗净后,用毛巾浸水冷敷。如果症状比较严重,如面部出现大片红疹,甚至有轻微水肿症状,应及时到医院就诊。

也 容易致敏 这些食物

生活中,容易引起过敏的食物种类较多,不止芒果、菠萝等果蔬类食物,像海鲜类食物也容易引起过敏反应。

“我们接诊的患者中,有的是对海产品过敏,比如龙虾、三文鱼、鲍鱼等,有的是对牛奶、鸡蛋、花生、坚果等食物过敏。”黄医生指出,接触某些过敏原,会因体内的抗原抗体反应导致皮肤出现红疹、瘙痒等过敏症状,还会引起恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

“如果一时无法准确判断到底是因何过敏,可做个过敏原检测,明确引发过敏的物质,避免再次接触而引发过敏。同时,有食物过敏史的人群,不要随意食用曾引起过敏的食物,避免再次引发过敏。”黄医生强调。

拍卖公告

福建均达拍卖有限公司受委托,于2023年7月14日上午10时在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)举行下列标的的拍卖,现将有关事项公告如下:

- 1、拍卖标的:**40套天井式空调主机、外机及相关配套(整体打包拍卖),起拍价14.11万元,竞拍保证金3万元。
- 2、标的展示、咨询:**即日起至2023年7月13日可联系我司预约看样。
- 3、报名时间、地点:**报名截止时间为2023年7月13日17时前(以保证金到账时间为准)到漳州市龙文区水仙大街融都新界2号楼1104室办理报名手续,获取用户名和密码,取得竞拍权限。
- 4、拍卖信息**将通过海峡都市报、福建省拍卖行业协会网、(<http://www.fjaac.com/new/index.asp>)进行发布。
- 5、未尽事宜,**详见竞拍须知。 咨询电话:18960085510

福建均达拍卖有限公司
2023年7月6日

小暑节气 为何如此命名?