



### 如何防“梅”？老中医支招

人体脾胃受“湿邪”的影响最大。很多人一到梅雨季节会有食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退的症状，还常伴有精神萎靡、嗜睡、身体乏力、不想喝水、舌苔白腻或黄腻等，中医叫做“湿邪中阻”。老中医提醒，要避免受到“湿邪”的侵扰，在梅雨季节应做到以下保健措施：

- 1、注意劳逸结合  
这个季节不要过度疲劳，要合理安排作息时间。同时还要注意加强体育锻炼，适度的运动能增强体质，促进血液流通。
- 2、避免外湿伤身  
尽量少在潮湿的地方，阴雨天气时注意关闭门窗，等到天晴后及时打开门窗，保持空气流通，以祛除湿气；外出时携带雨具以防淋雨。

3、饮食祛湿  
应以清淡祛暑、清热解毒食物为主，不宜过食生冷、油腻的食物，以免助湿伤脾。必要时可服用健脾化湿药物，如藿香正气水、保和丸等。

利水祛湿类食物有黄豆、绿豆、金针菜、冬瓜等；清热利湿的食物有茼蒿、茭白、竹笋、菜瓜、荸荠等；健脾利湿的食物有蚕豆、赤豆、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、扁鱼等。

### 喝茶法“湿邪” 教您 DIY

#### 山楂乌梅茶



【材料】乌梅 15 颗，山楂 30 克，冰糖 3 大匙（可多可少），水 10 碗。

【做法】乌梅、山楂加水煮开，继续熬半小时。加冰糖，放凉，过滤后置冰箱冷藏即可。

【功效】乌梅性温，味酸涩，有清热解暑及生津止渴作用；山楂性温，味甘，可消食行气降脂，两者共用可消暑生津止渴。

#### 参须茶



【材料】人参须 10 克，枸杞 5 克，甘草 1 片，水 4 碗。

【做法】人参须、枸杞、甘草加 4 碗水，熬成 2 碗即可。

【功效】人参须味甘，性微凉，可补中益气、调和脾胃；枸杞味甘，性平，有滋肾润肺明目的作用，二者合用可改善体质和提高免疫功能，并且略有生津作用，可抵抗夏日暑气。

#### 决明绿茶



【材料】山楂 15 克，决明子 10 克，绿茶 1 包，冰糖适量，水 3 碗。

【做法】山楂、决明子（装纱布袋内）加水煮开后慢火熬 15 分钟，再加入绿茶 1 包续熬 10 分钟，去渣，加入适量冰糖即可。

【功效】山楂味甘涩，性温，可消食行气消脂。决明子性微寒，味甘，有清热润肠、通便作用。绿茶性寒消脂。上述药材有助于增进脂肪代谢及消除过多水分。

# 梅雨来了

## 为您奉上

# 家庭平安“度梅”指南

最近几天，“梅姑娘”很摇摆很任性，今天夜里开始，雨带就会回到我市上空，明后天将持续降雨，不止如此，这场雨可能持续到周末。梅雨季，最恼人的莫过于“湿答答，潮瑟瑟”的感觉，而这也是梅雨对健康不利的原因所在。对此，小编特地奉上简单实用的“家庭防病指南”。梅雨防病季，全家总动员，赶紧行动吧！

### 小宝宝

#### 防手足口病

六月至七月间，梅雨湿重，细菌、病毒大量滋生。正值手足口病高峰期，防止宝宝手足口病，妈妈要把握 4 个重点：早发现、早诊断、早隔离、早治疗。

宝宝不感冒不发烧。医生提醒，空调温度最好不要低于 27℃，不要把出风口朝下或对着孩子吹，白天要注意通风换气。

#### 适当用空调

闷热的梅雨天气，癣病细菌和真菌较易繁殖，易生湿疹。妈妈可以把苦瓜和生梨放入冰箱冷藏，2 小时后取出后榨汁，加点蜂蜜，可防治宝宝的湿疹。

#### 防皮肤病

### 老两口

#### 保护关节

老人在空调房内，须穿上有袖衫、护住肩部，长裤子、遮住膝盖，使关节等易受风部位得到保护。晚间睡觉铺条小毯子，搭上薄被子，以免着凉。

#### 起居祛湿防病

平时尽量少在潮湿的地方停留，可在居处使用抽湿机或在墙角放置干燥剂，保持室内湿度适中；保持空气流通，以祛除湿气。

#### 防冠心病

患有冠心病的老年人在梅雨天常常会感到胸闷、心慌、气短、乏力等。我们建议在梅雨季节到来之前，先预防性地服用一些冠心病治疗药物，如麝香保心丸。

### 小两口

#### 重视运动

梅雨季节宜早起早睡，雨停时多做户外活动，如散步、慢跑、做操等，平时要注意劳逸结合，过度疲劳容易导致湿邪乘虚而入。

#### 重视饮食

饮食应以清淡饮食为主，在适当进食蛋白质类食物外，多吃一些健脾化湿的食物，如薏仁、冬瓜等，还有一些黄绿色蔬菜和时令水果，切记不宜过食生冷、油腻的食物，以免助湿伤脾。

#### 注意保暖

阴雨天不宜外出运动，尤其要注意，有类似疾病的患者平时在空调房间里，最好还是多穿一点衣服，尤其是关节等地方要注意保暖。

### 防梅雨季节病歌诀

连天阴雨雨不断，梅雨季节到庭院。居室厨房和地板，擦擦洗洗不怠慢。家私杂物洗一遍，灭霉灭菌除病患。发霉变质米和面，不作食粮不下咽。要买水果得检验，防腐药味有药险。用过牙签丢远远，不能再用第二遍。居室污气赶一赶，常开门窗得照办。晒衣晒被加晒碗，干干净净病不染。

### 巧用艾叶，健康防霉

在梅雨时节，用艾叶烟熏室内，或以艾叶煎汤泡脚，均能起到很好的防病和保健效果。

#### 熏

实验证明，艾叶烟熏对各类病菌以及霉菌等都有一定抑制作用。艾熏的清香气味，还能起到平喘、镇咳、祛痰、消炎及抗过敏作用，从而起到防病之目的。

方法：用艾叶 50 克左右，点燃后闭门窗，离人，烟熏 45 分钟后开启门窗。夏季一般每月熏 1~2 次，梅雨季节可每周熏 1~2 次。

#### 泡

梅雨时节易让关节出现酸痛、麻木等症状，也易致人出现头困身重、肌肉酸软等不适表现。艾叶具有理气、祛湿、止痛的功效。用艾叶煎汤泡脚，不仅防治关节炎、湿热病，而且对湿病、脚气等也有一定治疗作用。

方法：艾叶 50 克，加水 1500 毫升左右煎煮，水开 5 分钟后，关火，盖上锅盖。5 分钟后将药液倒入盆中。水温适宜时，将双脚置于盆中浸泡，且可不断搓揉足掌。每次浸泡 10~15 分钟，晚上睡前用为佳，1 周可浸泡 4~5 次。1 剂药液可反复使用 3 次。

### 小贴士

### 梅雨遇到世界杯

四年一次的足球盛事，引得球迷熬夜观战、兴奋异常。不过，赛事时差外加梅雨季节，乐极生悲的极端病例亦有所增加。前晚，沪上就有一名 30 岁铁杆球迷在观看世界杯 D 组比赛时，突然脑干出血而不幸身亡。据悉，这位球迷已连续 3 天熬夜看世界杯。世界杯期间如何防病？医学专家提醒：有慢性病史的人群最好不要熬夜、避免过度劳累。

复旦大学附属中山医院内科周达新主任医师说，近两日，门诊已发现心梗病人四例，清一色是中青年男性球迷，且平日具有高血压史。

哪些球迷朋友世界杯期间需格外留心？专家说，在职人群（尤其是有高血压、糖尿病、高血脂等病史者），尽量不要熬夜看球；至于日常血压、血糖等指标，应及时监测，如需停药、换药，还应咨询专科医生。

（解放日报）

