

又到冬病夏治黄金期，中医为你介绍这些门道

■ 上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师 吴欢

很多人以为冬病夏治的疗法只是“三伏贴”，其实利用好夏天这个阳气最旺的季节，可以好好“温热散寒扶正气”。其实冬病夏治的疗法非常丰富，在此让中医专家给大家好好讲讲。

丰富多样的疗法

穴位贴敷。穴位贴敷疗法会根据患者不同病情选不同的配方，将药物打磨细粉调和成糊状药饼，选择适量药饼用胶布固定于特定穴位上。“三伏贴”即是一种穴位敷贴。

针刺。一般冬病夏治会选“温针灸”，即在针柄上插上艾绒点燃，通过针灸针把热量传输到穴位内，以穴位热敏效应和传导通路来调节人体免疫功能。

艾灸。将点燃的艾条放置体表的腧穴，可以隔姜灸、隔盐灸、隔附子饼灸等。借灸火的热力通过经络传导，达到温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪之目的。

刮痧、拔火罐、走罐。这些方法都能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血、出现青紫色出血点，也就是俗话说的“痧”。通过改善局部微循环，可疏通经络、舒筋理气、祛风散寒，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。

穴位注射。选择注射用药物注入特定的穴位，如足三里穴注射，一般起益气作用；肺俞穴注射，一般可治疗慢性呼吸系统疾病等。

中药汤剂。“冬病”由内而生，对于轻微

疾病，可仅选择外治方法，对于症状明显、迁延日久的患者来说，需内外兼治，加用汤剂内服治疗。

夏季膏方。许多患者可能没听说过“夏季膏方”，或认为自己没吃过。其实，用于治疗咳嗽的“蛇胆川贝枇杷膏”、润肺的“雪梨膏”、安神助眠的“酸枣仁膏”、清热解暑的“龟苓膏”等，都属于“夏季膏方”范畴。虚寒性疾病患者，在夏季利用膏方调治，扶助阳气的效用更为显著。

适合哪些人群

1. 平时畏寒怕冷、四肢不温、频繁受寒感冒的虚寒性体质人群；2. 慢性支气管炎、过敏性鼻炎或慢性鼻咽炎、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者；3. 虚寒性胃痛、腹痛、腹泻等，如慢性肠炎腹泻、功能性腹泻、胃肠道功能紊乱等慢性消化系统疾病患者；4. 属于中医寒性的痹证、腰腿痛范畴，如关节炎、颈肩综合征、腰椎病等，遇寒加重，夏季不耐空调、风扇等运动系统疾病的患者；5. 痛经、经期前后腹痛、腹泻等，受寒即症状加重，温暖温即减轻的女性。

冬病夏治的疗法往往会组合使用，例如白

领人群，日常工作应酬多、压力大，这些处于亚健康状态的人群，到了年底最忙时容易出现手脚怕冷、乏力、气短、睡眠差等。在夏季，通过温阳散寒的拔罐、艾灸、穴位敷贴，再配合中药内服，可益气温阳，对身心调治的效果更好。

治疗注意事项

不用局限三伏天。其实只要温度超过30℃就可以开始冬病夏治，不用局限于“三伏天”期间，主旨是抓住“天很热”这个环境条件，根据自己的工作生活安排治疗。

接受针刺、拔罐的患者。接受针刺、拔罐的患者，在接受治疗前不宜有饥饿感，也不能过饱和劳累、饮酒。

进行穴位敷贴的患者。进行穴位敷贴的患者，需清洗局部皮肤，避免过多汗出。治疗期间，避免受寒；应禁食过于寒凉之物，如冰镇食品等。注意观察治疗部位的皮肤有无过敏，当轻度瘙痒发红时，可暂停或缩短敷贴时间。

这些人群不适合冬病夏治。急性发热、皮肤过敏或有皮损或疮、疖、痈的人群，咽痛、黄痰、舌苔黄腻者，孕期女性，以及存在严重心肺功能受损、血压波动、活动性出血等人群。

（来源：沪小康）

被忽视的“营养尖子生”——薄荷

■ 薛庆鑫

炎热的天气里，一杯冰镇的薄荷柠檬水，或是一块清凉的薄荷糖，可以赶走闷热，为生活带来一丝凉意。薄荷为啥吃上就感觉凉凉的，营养价值又怎么样呢？

口腔里的“清凉感”源于这种成分

薄荷，唇形科薄荷属的植物。有薄荷的东西，入口后会感到一阵明显的清凉，就好像在嘴里“开了空调”。薄荷的特殊味道主要来自它含有的薄荷醇、薄荷酮、百里香酚、香芹酚等挥发性成分，其中“薄荷醇”与我们感受到的清凉感关系密切。

薄荷醇也叫薄荷脑，是一种单萜类有机化合物，分布于薄荷的茎和叶中，约占62%~87%。它能通过“控制”神经系统，让我们感觉到凉爽。

薄荷给我们带来的凉意，并不是它真的具有带走热量、降低温度的功效，而是薄荷醇带来的感官上的“欺骗”，即便周围环境温度并未改变，也能让我们感受到一股清凉之感。

被忽视的“营养尖子生”

薄荷的品种很多，我们日常食用和烹饪中最常见的主要有两个品种：胡椒薄荷和绿薄荷。前者薄荷醇含量较高，有胡椒风味、香气浓而不烈、凉感更强；后者味道更清甜、柔和，常用于菜肴和口香糖。

1. 蔬菜中“高膳食纤维”的榜样。新鲜

绿薄荷的总膳食纤维含量高达6.8克/100克，是芹菜的近4倍，胡椒薄荷的膳食纤维含量更高，为8克/100克。充足的膳食纤维有助于促进肠道蠕动，增强饱腹感，并对维持血糖稳定有积极作用。

2. “高钾食物”隐藏王者。钾对于维持人体体液平衡、神经传导和正常的血压水平至关重要。每100克新鲜绿薄荷和胡椒薄荷分别含有高达458毫克、569毫克的钾，几乎是香蕉的近2倍。

3. 高钙食物，远超牛奶。新鲜绿薄荷的钙含量高达199毫克/100克，胡椒薄荷的钙含量为243毫克/100克，几乎是牛奶的两倍。虽然在吸收率上薄荷比不上牛奶，但胜在含量高，也是补钙的极佳选择。

4. 叶酸含量丰富。胡椒薄荷和绿薄荷都是叶酸的良好来源，每100克含有105~114微克的叶酸，比很多常见水果都高。

5. 丰富的维生素C。每100克新鲜绿薄荷含有13.3毫克维生素C，这比很多常见绿叶菜都高，比如油麦菜、穿心莲、大白菜；胡椒薄荷的维生素C更高一些，为31.8毫克/100克，与柑橘类水果相当。

除了以上营养，薄荷中的薄荷多糖、黄酮类、黄酮烷类以及多酚类可发挥抗氧化作用。作为深色绿叶菜，薄荷的β-胡萝卜素含量也很丰富。这种成分不仅能对眼部健康有益，也能预防很多疾病。

（来源：科普中国）

穿什么颜色的衣服出门更凉快？

衣服穿对能更凉快、更防晒

要知道人体内的新陈代谢会产生热量，人体需要将多余的热量散发到周围环境中，才能维持体温的稳定。通常有四种不同的散热途径来调节人体的体温：辐射、传导、对流和蒸发。

在不同情况下，它们所发挥的作用大小也有所不同。例如，当人们安静地处于室内时，中红外波长范围的辐射是人体热量散失的主要途径；而在剧烈运动中，身体会通过汗液的蒸发来排出大部分热量。

当周围环境温度低于体温时，体会向外辐射热量。所以夏天穿什么衣服更凉爽，不仅和衣服的颜色有关，更和当时所处的环境有关。

选择衣服颜色时，记住这两个要点：

炎热室外穿红色衣服。烈日当头的室外，环境温度比人体高，热量就会从空气传到人体，穿浅色衣服受到的热辐射程度相对较小，会感觉比较凉快，但浅色衣服吸收紫外线的能力不好，如长时间暴露在户外，反而容易晒伤。相较之下，红色衣服可以大量吸收日光中的紫外线，因此长时间户外活动时，穿红色衣服不但更凉快，而且还防晒。

因为紫外线易被波长最长的红色可见光接纳吸收。因此，穿红色衣

服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线，从而减轻紫外线对皮肤的损害；同时，红色衣服还可以反射传播热辐射的红光和红外线，帮助身体反射掉部分热量，从而使人感觉更加凉快。

凉爽室内穿深色衣服。如果是在室内空调房里或者夏季的阴天、晚上，这个时候的阳光少，环境温度比人体的温度低，选择穿深色衣服，吸热快的同时散热也快，而且吸收的热量会在体表形成热冷空气对流，带走体表汗液。而汗液蒸发会吸热，能够快速排走皮肤表面的热量，从而让人感到更凉快。

衣服越薄越凉快？

很多人认为，使人体产生凉爽舒适感觉的雪纺衫、速干衣等看似轻便清凉的料子更凉快。其实，相比之下，棉、麻、丝等天然纤维才是高温天气的首选。

此外，夏日不一定穿得越少就越能防暑。只有在皮肤温度高于环境温度时，皮肤才能传导散热，而当外界气温达到或超过人的体表温度时，皮肤就不能主动散热，相反皮肤还会从外界吸收热量，让体温上升，使人更易中暑。

同时，考虑到对流散热，穿宽松一些的衣服会更凉爽，领子、袖口、裤腿等开口部分，也不宜过瘦过紧，以利于通风散热。

（来源：新华社）