



南方報業傳媒集團主辦

# 今日廣東

GUANGDONG TODAY

## 中醫養生

逢周五出刊

三伏天是一年中氣溫最高、最悶熱的日子，冷飲一杯接一杯，空調一吹一整天……但你知道嗎，在三伏天裏，我們也要防寒。下面這幾種“內寒”，就是三伏天内要防範的。

撰文：李劫  
繪圖：李冉



## 三伏天，竟然要防寒？

### 1、吹出內寒

炎熱的夏天，人們離不開空調。不少人習慣將空調溫度調得特別低，一吹就是一天。但是，中醫認為，空間降溫，可直接產生風、寒、燥邪。尤其是出汗之後立即進入空調房間或吹強風，這樣寒氣會很容易進入身體。

### 2、穿出內寒

短裙、露臍裝、露背裝……夏季這些着裝容易讓身體受寒。

中國中醫科學院西苑醫院婦科副主任醫師薛賽琴指出，夏天普遍存在一種現象，外面溫度高，室內卻冷氣大開。女性穿着清涼，從室外進入室內時，皮膚上的毛孔已經打開，因為溫差較大，毛孔會迅速收縮，而伴隨著毛孔的閉合，大量的空調冷氣會鎖在毛孔內，進而帶入身體。這種寒氣是不可逆的，也就是說即使毛孔再次打開，寒氣也不能被釋放出去。

### 3、吃出內寒

北京中醫藥大學東方醫院亞健康科主任醫師彭玉清指出，一到夏天，雪糕、冰棍、冷飲不斷，更有甚者早上起來喝一大杯冰水，水果從冰箱裏拿出來就吃。長此以往，內寒就吃出來了。

### 4、熬出內寒

夏天晚上很熱，很多人習慣熬夜。這也是導致身體內寒的原因之一。

彭玉清表示，子時睡覺至關重要，晚上十一點前要進入睡眠。因為子時陰氣盛到極點，而陽氣初生，陰陽交接只有在睡眠中才能順利進行。總是熬夜，陰盛陽虛，陽虛則寒。

### 5、虛生內寒

內臟一虛，功能與活力下降，內寒就會叢生。加之現代人壓力大、節奏快，對身體

正能量變本加厲地消耗。如果還不注意養生，就會導致耗的遠遠大於養的，內臟功能虛弱，內臟運轉慢就滋生出內寒了。

### 6、懶生內寒

生命在於運動，常運動氣血才能不淤不堵。而夏季因為天熱，人們往往少於運動。

彭玉清強調，現在人們最缺的就是運動，在家歇著，出門坐車，上班一坐坐一天。總不動，氣血運行就弱，體力就會下降，內臟功能減弱，則寒從內生。

### ■ 溫馨提示

## 一份“熱養生手冊” 助你平安過伏

三伏天是陽氣最旺盛的時候，中醫十分重視伏養生。一年四季之中，最能把身體寒氣排出來的時機就是三伏天。所有人，一定要收好這份“熱養生手冊”。

#### 1、多用扇子

古人把扇子稱為“搖風”“涼友”。從中醫的角度來說，扇子不僅可以納涼，也是一種非常好的養生保健方法。建議中老年人夏季不妨多扇扇子，如果使用電扇，要注意不要連續吹，不能用大風吹，不可對著人直吹。

使用空調時，最好採用吹吹停停的方法，室內溫度以25℃—27℃為好，不宜低於22℃，室內與室外的溫差以5℃—10℃為宜。

#### 2、多喝熱水

早在古代人們就知道，喝熱茶能夠使體內的熱氣散發出來，從而達到消暑的功效。當人體攝入熱茶後，皮膚會慢慢發汗，在此過程中有助於熱量隨著汗液的排出而散發。相反，喝

冷飲則很難把人體內的熱量排出體外。

#### 3、洗熱水澡

夏季滿身大汗的情況下沖冷水澡，極易發生意外。

經常洗熱水澡，能把身上的汗液及時沖走，使毛囊和皮膚保持乾淨，還能使皮膚透氣，加速皮膚和肌肉血管的血液循環，使毛細血管擴張，有利於體內散熱、促進新陳代謝。

#### 4、睡前泡脚

夏季“熱養”，不如多用熱水泡腳。睡前用熱水泡腳有助祛除暑濕，使人神清氣爽、增進食欲、促進睡眠。水溫應該控制在40℃左右。

#### 5、多吃點薑

俗話說：夏季吃點薑，不用醫生開處方。薑是夏日居家驅寒的好食材。一般來說，生薑有溫暖脾胃的作用，做涼拌菜時，切些生薑絲同食，便可緩解寒涼之氣。生薑的主要能力還在於解表發汗。乾薑則不同，溫暖脾胃的能力比較強烈，也比較燥烈，所以陽虛的成人可以選擇。

#### 6、運動出汗

運動是提升陽氣的好辦法，是主動健康的最好方式，很多被動調理，都比不上堅持適合自己的運動，更有養生效果。

#### 7、按揉腹部

身體小腹部部位是最容易積聚寒氣的位置，所以我們想要驅寒，可以從小腹入手，保持小腹溫暖，寒氣自然會消除。雙手以肚臍為中心，先逆後順各揉36圈，想去寒就早中晚各一次，飯後2小時內別做。

#### 8、穿好常服

夏日裏女性要特別注意保暖，少穿露臍裝、露背裝，注意腰、腹、腿足及後背的保暖。建議換上平常的夏裝即可，萬不可追求標新立異而總穿露臍裝。

## 談筋論骨

# 崙腳處理不當 易變習慣性扭傷

東京奧運會正如火如荼地進行，大家在為奧運選手加油喝彩的同時，也會關注參賽選手運動損傷的問題。今天我們就來講講，作為最常見的運動損傷——“崙腳”，該如何正確處理？

廣州醫科大學附屬第一醫院骨傷中心運動醫學科主任醫師向孝兵分享了一個案例。

小王特別喜歡運動，兩年前打球不慎扭傷左踝關節，到當地醫院就診，拍了X光片，顯示未骨折，小王便認為沒有什麼大問題，覺得崙腳很常見，回家休息一段時間就好了。於是，小王並沒有聽從醫生意見做進一步的檢查以及石膏固定等治療。在此後的兩年多時間裏，小王卻多次出現左踝關節受傷的現象，就算在走路時，他也會不經意間扭傷左踝關節。這種情況對他的工作和生活造成了極大的影響，小王只好再次來到醫院就診，想弄清楚自己腳崙到底是怎麼回事。

“其實小王踝關節出現的問題就是我們臨床上常見的慢性不穩，也就是踝關節習慣性扭傷。”向孝兵表示，究其原因，主要是第一次扭傷時不夠重視，未進行正確的處理，隨後出現了踝關節習慣性扭傷。

在日常生活中，踝關節扭傷是最高發的運動損傷之一，可發生於很多運動中。有資料表明在某些特定的運動中，踝關節損傷佔所有籃球運動損傷的45%，足球運動損傷的31%，男女比例大致相同，高發年齡為10—19歲。

日常生活中踝關節扭傷這麼容易發生，那麼在我們發生踝關節扭傷時應該怎麼辦呢？

#### 1. 正確的自我處理方法

踝關節扭傷後應當按照下面幾點原則進行處理，防止損傷進一步加重：

##### ●休息

停止走動，讓受傷部位靜止休息，防止二次損傷，減輕組織滲出、腫脹。

##### ●冰敷

讓受傷部位溫度降低，減輕炎症反應和肌肉攣縮，緩解疼痛抑制腫脹。急性期24—48小時可冷敷，每次10—20分鐘，2小時一次，注意不要直接將冰塊敷在患處，可用毛巾包裹住冰塊，以免凍傷。（注：冰敷僅限傷後48小時內）

##### ●加壓

使用彈性繃帶或彈性大的衣物（比如絲

襪）包裹住受傷的踝關節，適當加壓包紮（鬆緊適度）減輕腫脹，注意不要過度加壓，否則會加重包紮處以遠肢體的腫脹、缺血。

##### ●抬高

將患肢抬高，高於心臟位置，增加靜脈和淋巴回流，減輕腫脹，促進恢復。

##### 2. 及時就診完善檢查

踝關節扭傷主要涉及骨骼及其周圍的軟組織損傷。因此，在受傷後，首先應做X光片檢查，排查有沒有骨折。在排除骨折後，不能認為萬事大吉，在有需要的情况下，還要考慮做核磁共振（MRI）檢查以進一步確定踝關節周圍韌帶損傷的情況，只有這樣才能全面了解關節情況，制定合適的治療方法。

對於踝關節扭傷，醫生的首選治療方式為保守治療，包括早期行石膏或者支具固定，4—6周後開始進行肌肉力量訓練等。保守治療6個月以上症狀未見明顯好轉的患者，建議患者通過手術來修復撕裂的韌帶，重建踝關節的穩定性，最大程度恢復患者踝關節功能。

大家記住：日常生活中崙腳雖然常見，但是如果沒有做好正確的處理，就會容易反復扭傷，成為朋友們重返賽場的“攔路虎”。



## 長壽密碼

### 一種荷花九味藥 “從頭到腳”都是寶

炎炎夏日，正是荷花盛放的季節，很多公園、池塘都可以看到荷花美麗高潔的身影。廣州中醫藥大學附屬第一醫院藥學部主管中藥師詹慧瑜介紹，在中醫看來，荷花“從頭到腳”都是寶。《本草綱目》中記載，荷花、蓮鬚、蓮房、蓮子、蓮子心、荷葉、荷梗、藕、藕節等均可藥用。下面帶大家了解一下荷花的全部。

#### ●荷花

性溫味苦甘，歸心、肝二經。具有活血止血、祛濕消風的功效。用於治療跌打損傷、天泡濕瘡。

#### ●蓮鬚

性平味甘澀，歸心、腎經。具有清心固腎、澀精止瀉的功效。主治夢遺滑泄、帶下、尿頻等症。現代研究表明，蓮鬚在臨床上具有美白、抗血栓、抗乙型肝炎病毒等作用。要注意，小便不利者忌服。

#### ●蓮房

性溫味苦澀，歸肝經。具有化瘀止血的功效。主治崩漏、尿血、痔瘡出血，產後瘀阻、惡露不盡。用治崩漏時多炒炭入藥。臨床上用於治療各種出血症、產後瘀滯腹痛及胞衣不下等。要注意，內無瘀滯者及孕婦慎用。

#### ●蓮子

性平味甘澀，歸心、脾、腎經。具有補脾止瀉、止帶、益腎澀精、養心安神的功效。主治脾虛泄瀉、帶下、遺精、心悸失眠。同時，蓮子營養豐富，是藥食兩用的佳品，一般去心使用，可以煮粥、煲湯、做羹等。要注意，蓮子不易消化，會導致腹脹、嘔吐、消化不良等反應，不能多吃；腹部脹滿及大便燥結者忌服；生蓮子會影響脾胃功能，不建議生吃；發黃、發霉的蓮子不能食用。

#### ●蓮子心

性寒味苦，歸心、腎經。具有清心安神、交通心腎、澀精止瀉的功效。用於熱入心包、神昏譫語、心腎不交、失眠遺精、血熱吐血。現代研究表明，蓮子心具有降血壓、抗心律失常、強心、抗癆、降血糖等藥理作用。用蓮子心沖水喝，可以清心火、治療便秘。要注意，長期服用有可能傷脾胃，不宜久服；寒性體質及脾虛者慎用。

#### ●荷葉

性平味苦，歸肝、脾、胃經。具有清暑化濕、升發清陽、涼血止血的功效。主治暑熱煩渴、暑濕泄瀉、脾虛泄瀉、血熱吐衄、便血崩漏等症。荷葉炭則有收澀化瘀止血的功效，用於出血症和產後血暈。荷葉的鮮品、乾品均可入藥，可藥食兩用，應用廣泛。在夏天食用荷葉粥、荷葉飯或者用荷葉泡茶，清熱又解暑。現代藥理研究表明，荷葉具有降脂減肥、降血壓、抗氧化的作用。要注意，荷葉不宜過量、久服，可致人瘦弱；胃寒疼痛、體虛氣弱之人忌用。

#### ●荷梗

性平味微苦，歸脾、膀胱經。具有通氣寬胸、和胃安胎的功效。主治外感暑濕、胸悶不暢、妊娠嘔吐、胎動不安。

#### ●藕

性寒味甘，歸心、脾、胃經。藕的藥用價值很高，李時珍稱藕為“靈根”。生藕有清熱、涼血、散瘀的功效。熟藕性溫，有健脾、開胃、益血、生肌、止瀉的功效，老幼婦孺、體弱多病者尤宜。而用藕加工製成的藕粉，既富營養，又易於消化，有益血止血，調中開胃的功效。要注意，脾胃虛寒者不宜生食。

#### ●藕節

性平味甘澀，歸肝、肺、胃經。具有收斂止血、化瘀的功效。主治吐血、咯血、衄血、尿血、崩漏等。生用止血化瘀，炒炭用收斂止血。現代藥理研究，藕節能縮短凝血時間，臨床上用於治療各種出血症。要注意，生藕節性寒，脾胃虛寒者、孕婦慎用，女性經期或寒性痛經者忌用。