

编者按 今天正式入伏，一年中最热的时节就此开启。暑夏炎炎，人们惯于贪凉消暑，冰水、冰食、冷风轮番相伴。三伏藏生机，温养护安康。本版今日刊发几篇相关稿件，愿市民摒弃夏日贪凉误区，利用好中医“冬病夏治”的黄金期，顺应时节节律，温补阳气、散寒驱邪，以清补饮食、温润养护、规律起居，在一朝一夕的日常中滋养元气、固本扶正，以康健体魄安然度夏。



伏天一碗汤 养胃更养人

我的养生之道

□ 郭庆收

伏天来了，蝉声、热浪、汗珠子一齐涌上来。

小时候从外面跑回家，先翻冰箱找冰棍，再抱出半个西瓜用勺子挖着吃，凉气从嗓子眼儿蹿到脚底板。可有一回，夜半胃痛难忍、辗转不适，母亲端来一碗丝瓜蛋花汤，清汤寡水，飘几点油星。我一口灌下去，从喉咙暖到胃里，汗又出了一

层，人却松快了。母亲说这是老理儿——伏天外头热得像蒸笼，内里反倒容易寒，往肚里灌凉东西，肠胃要吃亏。

如今我当了父亲，家里便定下规矩：凉食可以吃，但晚饭桌上必有一碗温汤。食材简单，墙根现摘的丝瓜、黄瓜、苦瓜，或买块嫩豆腐、几两鲜虾仁，怎么搭配都成。做法也有讲究：料要少，汤要多，油要轻，盐要淡。丝瓜切滚刀块，清水煮开，磕个蛋花，点两滴香油；黄瓜薄片滚水一氽就捞；苦瓜去瓢焯水，煮出来竟有回甘。味道全凭食材自己往外拿。儿子四岁，头一回喝我做的汤，舀一口皱着眉头说：“爸爸，没

味。”我端着碗轻轻吹了吹，喂到他嘴边。他一口接一口，小碗见了底，举着碗还要。第二碗喝到一半，他鼻尖挂着汗珠说：“爸爸，肚肚热热的，舒服。”我忽然笑了——四岁的孩子说不清道理，却觉出了那股暖劲儿。后来翻医书，才知这是“春夏养阳”的道理，越是天热，越不能把阳气泄空。但我不跟孩子讲这些，只管把汤端上桌。有一天他跑回来，小脸晒得通红，没像往常一样先翻冰箱，而是跑到厨房门口问：“爸爸，今天还喝汤吗？”我说喝。他便搬小凳子坐在桌边等，两只脚够不着地，晃来晃去。我端着汤出来，他凑过来闻，小心抿一口，抬头

冲我笑。那一刻我想，这就是“养”的意思——不是灌药似的进补，是一碗接一碗的热汤，一天天陪伴，慢慢把根扎稳了。

伏天养生没那么玄乎，一碗清水，两根丝瓜，一个鸡蛋，几粒盐，温温热热喝下去，比什么都养人。凉食是伏天的痛快，热汤是伏天的根底。苏轼说“人间有味是清欢”，太浓烈撑不了一辈子，清清淡淡，反倒出真滋味。

做父亲的人了，终于明白：清汤的好不在嘴上，在肚子里；伏天的养不在补上，在根上。蝉声、热浪、汗珠子年年如此，可有了这一碗温汤，滋味便不同了。



7月10日晚，在平区人民广场，医务人员在为市民进行推拿。

当日，在平区中医医院的“本草润夏夜 中医惠民”中医药文化夜市如期开市。医护人员化身“夜市摊主”，为广大市民提供把脉问诊、特色疗法体验、养生知识普及等健康诊疗服务，让现场群众体验传统中医药文化的魅力。

本报记者 朱玉东 摄

医者说

三伏天来了，抓住“冬病夏治”黄金期

□ 程思宏

今年7月15日正式入伏，一年中阳气最为旺盛的时段由此开启，也标志着中医“冬病夏治”进入黄金期。所谓“冬病”，是指慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、过敏性鼻炎、风湿性关节炎、虚寒性胃病及慢性腹泻等常在冬季发作或加重的疾病，其病因多与肺、脾、肾三脏阳气不足有关。夏季三伏天气气鼎盛，人体气血流通旺盛，毛孔张开，此时借助自然界旺盛的阳气，通过温补内阳、散寒驱邪，可有效降低冬季发病频率，这正是《黄帝内经》“春夏养阳”思想的具体实践，体现了中医“天人合一”与“未病先防”的整

体观念。

中老年人尤其需要重视这一调理时机。随着年龄增长，人体阳气逐渐衰减，免疫力下降，本就属于虚寒易感体质；冬季外界阴盛阳衰，体内寒邪难以祛除，慢性虚寒性疾病更易反复发作。夏季以补肾、健脾、养肺为法则进行调治，可扶助正气，从本源上改善虚寒状态。

冬病夏治最广为人知的方法是三伏贴，即用白芥子、细辛等温阳散寒的中药制成药膏，贴敷于肺俞、脾俞、肾俞等特定穴位，通过药物渗透与穴位刺激双重作用温通经络、调节脏腑功能，操作简便，尤其适合老年人。此外，中药汤剂、针灸、推拿、艾灸、拔罐等疗法同样可依

体质选用；居家也可通过食疗、晒背、泡脚等方式辅助调理。饮食上，夏季阳气外浮、内里相对虚寒，宜适量食用生姜、羊肉、桂圆、韭菜等温热食物，同时辅以薏米、白扁豆、红豆健脾利湿，推荐晨起饮用姜枣茶（生姜三片、红枣五颗煮水），或用黄芪炖鸡汤、党参芡实制作药膳，但应以清补为要，避免油腻。起居方面，适度晒背有助于通督脉、补阳气，特别适合怕冷的手足阳虚者，但老年人须有家属陪同以防中暑；运动宜选八段锦、太极拳等舒缓方式，在清晨或傍晚凉爽时进行；应避免空调温度过低、冷风直吹，并少吃冰镇食物。

需要强调的是，冬病夏治并非人人

适用。体质实热、阴虚火旺者不宜贴敷；皮肤有创伤、溃疡或正处于疾病急性发作期者应慎用或禁用。老年人皮肤反应较慢，贴敷期间要密切观察，一旦出现红肿、瘙痒等不适须立即取下，贴敷当日勿洗澡，避免受寒，勿直吹空调和风扇。冬病夏治属于长期调理过程，通常需坚持三年以上才能巩固疗效。所有治疗均应在专业中医师指导下，结合个人体质和病情制定个性化方案，切勿盲目跟风，前往正规医疗机构接受规范诊疗，方能真正实现“未病先防、既病防变”的养生目标。

（作者系聊城市中医医院主治医师）