

# 气温上扬 阳气外发 周末入夏 五款茶饮健脾防暑



本报记者 戴虹红 通讯员 郑莎

本周六将迎来立夏节气。“五一”期间,多地超30℃的气温让人提前感受到夏日气息,甚至已有人因户外游玩时间过长而中暑。中医调治讲究因时制宜,记者邀请浙中医大二院(省新华医院)中医内科主任周文军,聊聊中医对中暑的认识,以及夏季防暑养生的要点。

对于中暑,中医从两方面分析,一是暑邪,二是体质。中医学认为,夏季暑气当令,在暴晒下或高温环境中过度劳作,人体易被暑邪侵袭,导致气阴受损,发生中暑。

暑邪具有炎热、升散、兼湿的特性,暑邪伤人多表现为一系列阳热症状,如高热、心烦、面赤等。暑

邪还易侵扰人体上部,造成心胸烦闷不宁、头昏、目眩等不适症状。夏季常多雨而潮湿,暑邪还具有多湿的特点,可能导致四肢困倦、胸闷恶心、大便溏泄等湿滞症状。除环境因素,中暑也离不开个体因素,即个人体质。中医认为,体内多湿、肺胃有热、阴虚体质这三类体质的人易中暑。

南方地区,夏季炎热且潮湿,此时人体新陈代谢旺盛,阳气外发,体内阳气相对薄弱。另一方面,夏日汗出较多,皮肤毛孔开放,易受湿热邪气侵袭,干扰阴阳平衡,尤其影响脾的运化功能,一旦运化功能减弱,会进而影响肝肾生理功能。因此,夏季养生一要防暑,二要健脾祛湿,三要护人体阳气,尤其注意养护脾阳,避免过分贪凉,如猛吹空调、空腹吃冷饮等。

## / 食疗方 /

如何应对接下来越来越强烈的暑热?周文军为大家推荐五个健脾防暑食疗方。

**防暑三豆饮:**绿豆100克、赤小豆50克、白扁豆30克,加水煮烂后,取浓汁饮服,可清热解毒、消暑利水、和中健脾,尤其适用于暑湿吐泻者。

**防暑和胃饮:**藿香6克、佩兰6克、香薷6克、陈皮6克、扁豆6克、穿心莲6克,加入450毫升开水,闷泡30分钟后服用,适用于长期待在空调环境中,或者平时贪凉、饮冷过度人群。

**生姜茶:**取生姜3-5片,沸水沏开即可。能驱散体内寒气,帮助身体出汗,预防和调治空调病,也能预防夏季肠胃病。要注意,晚上不要吃姜,且不宜多吃。

**西瓜翠衣汤:**削取西瓜外层绿皮,即得西瓜翠衣。西瓜翠衣100克,加水煮10-15分钟,加入冰糖适量,凉后即可饮用。本方对烦热口渴、头晕头昏、食欲不佳效果较好。

**山楂防暑汤:**山楂片100克、杨梅50克,加3.5公斤水,煮烂;放白菊花100克,烧开后捞出;加适量白糖,凉后即可饮用,有助预防中暑。

## 缓解富贵包 试试三动作

久坐不动、低头玩手机、枕高枕等不良姿势,都会导致以上斜方肌为主的肌肉持续负荷工作,表现为富贵包、圆肩、驼背等不良体态。想改善斜方肌变形,不妨试试三动作。

**绕肩:**坐在椅子上,背部挺直,双手掌心向下,放于肩部,双肩下沉。双肩向上、向后,上下绕环,反复练习15次。双肩向后和向下时,肩胛部用力下拉,沉肩,动作放缓,放松颈肩部肌肉。

**坐姿翻书:**保持坐姿,目视前方,一手放置于同侧膝关节处,固定身体,另一手放置于颈后,吸气并同时向同侧侧后方转动上身,保持3至5秒后还原,每侧重复10次。

**颈部拉伸:**将右手放在头部另一侧,左手固定身体,向下和向右牵拉,使下巴贴近右肩,拉伸左侧的斜方肌上肌束,每侧保持15秒。

据人民网

# 杭州临平太学眼科医院老花白内障门诊成立 首例全视MAX人工晶体置换手术成功

4月28日,杭州临平太学眼科医院屈光性白内障手术示范中心授牌仪式暨老花白内障门诊启动会在杭举行。杭州临平太学眼科院长周玉柱表示,未来,医院将为患者提供专业的老花白内障解决方案,帮助患者解决老花眼、白内障等视力问题,实现全程清晰视力。

## 首例全视MAX 人工晶体置换手术成功

活动当天,来自中国台湾的中坜国际大学眼科中心院长林鸿源、杭州临平太学眼科院长周玉柱合作完成了临平区首例爱博诺德全视MAX人工晶体置换手术。

接受手术的钱爷爷今年69岁,多年从事电焊工作,老花眼和白内障状况出现的都比较早,在术前戴了十几年的老花镜,选择人工晶体也是为了能够满足自己术后不戴镜的愿望。钱爷爷表示,手术中总体感觉很好,也不紧张。据了解,全视MAX人工晶体将多焦点技术与连续视程技术结合,实现景深扩展,达

到焦点连续效果,可帮助患者获得清晰的远中近连续视力。

林鸿源表示,手术过程中,还用到了AI导航系统,大大降低了手术中切口及晶体定位难度,减少误差。林鸿源院长是全球白内障暨屈光手术领域大师,中国台湾地区屈光白内障领军者、大学眼科体系白内障及屈光手术委员会主席,同时还是“国际眼内植入手术领袖组织”(IIIC)成员。

## 老花白内障门诊正式成立 各大专家实力助阵

当天,杭州临平太学眼科医院老花白内障门诊成立。

杭州临平太学眼科医院周玉柱院长表示,杭州临平太学眼科医院成立至今,为临平老百姓做了很多复明工作,去年完成了将近1000台眼科手术。医院引进了爱尔康超声乳化仪和VERION数字导航系统及蔡司CLARUS 500超广角眼底相机等专业设备,未来希望能通过两三年时间,把临平打造成一家专业齐全的眼科机构,更好地服务老百姓,让他们不出临平就能享受一流的眼



科技与服务。

老花眼和白内障是中老年人十分常见的眼病,不仅会影响视力,更会降低中老年人的生活质量和幸福指数,如何更加便捷有效地治疗老花白内障,使其拥有远中近全天清晰视力,一直是眼科医院和患者共同关注的问题。杭州临平太学眼科医院成立老花白内障门诊,由浙大等专家团队领衔,旨在为所有老花白内障患者打造便捷、专业、一体化的就诊平台,未来将通过专业眼科检查、老花白内障手术等方式解决视力问题,为患者提供专业的老花白内障解决方案,节约患者就医成本和时间,充分利用医院优势,帮助患者实现远中近高清视力,满足中老年人追求美好视力的愿望。

记者 徐小翔

## 百例老花白内障手术 补助名额

与此同时,杭州临平太学眼科医院特别提供100名老花白内障手术特惠名额:为临平区100名60岁以上的老花白内障患者补助6000元手术及检查费用,同时再减免价值1000元的AI导航系统费用,大大降低高端人工晶体白内障手术的费用,让白内障患者家庭有更好的选择。

本次百名特惠老花白内障手术所提供的晶体为功能性人工晶体,能够在解决白内障问题的同时,治疗老花眼、散光、近视/远视等屈光不正问题,满足患者术后对于全程高清视力的需求。同时杭州临平太学眼科医院为杭州地区50名50周岁及以上的中老年人免费提供白内障眼科检查。2023年7月1日前,凭报纸到院检查即可,额满即止。

如需咨询相关内容,请拨打本版右上角专线电话。