

## 出伏后，做好这三件事更健康

□ 本报记者 韦莎妮娜

8月25日是今年“三伏”的最后一天，过了这一天就意味着“出伏”了。出伏后，夏季渐渐远去，时节逐渐向秋天过渡。但出伏并不意味着炎热高温的天气会马上结束，“秋老虎”仍然会发威一段时间。

出伏后的养生要点是什么？在漫长的夏季收尾之时，如何弥补过度消耗的身体？夏末秋至温差大，给心血管带来较大压力，中老年朋友该如何应对？吃什么能解“秋乏”？除了养阴润肺外，银耳还有哪些大家不知道的功效？日常生活中，哪些“耳”又能帮助我们开展养生？在服用中药的过程中，你踩了误区吗？

本期《养生》，市知名药剂专家黎剑、桂林医学院第二附属医院中医科主治医师赵骏，来给大家解答上述疑问。

## 调理“后天之本”再“贴秋膘”

盼望着，盼望着，终于出伏了。今年的“三伏”从7月16日开始持续到8月25日。长达40天的“三伏”，让我们再一次领略到了夏季的漫长难挨。

古人有云，“一夏无病三分虚”。可见长夏对人体的消耗是巨大的。因此，出伏后的养生要点，就是及时把过度消耗的身体补回来。那么如何补？首先就是要调理脾胃，盲目地“贴秋膘”不一定适合每一个人。

赵骏介绍说，脾乃后天之本，起到运化营养物质的作用。漫长的夏季中，我们常常会难熬酷热，忍不住吃冷饮、吹空调或者是到户外泡水解暑。这样很容易损伤脾胃的阳气。

因此，出伏后可以适当吃几物来补脾胃，如粳米、山药、大枣、白术、茯苓等。大家可以按照自己的口味和喜好，把这几物组合起来，比如做成山药粳米红枣粥，或者用白术茯苓同煎，即成白术茯苓汤，能够治疗脾虚症状。

## 坚持子午觉，少食辛辣护肺气

今年的出伏日介于处暑和白露之间，意味着仍然有短暂的炎热，但日趋于凉爽。人体顺应自然变化，阳气也逐渐收敛。这时候，就要注意早睡早起，避免伤了阳气。每日坚持子午觉，在11:00-13:00之间、23:00-次日1:00之间入睡，能够很好地抓住自然界阴阳转换的契机，护住阳气。同时，在饮食上要注意少食辛辣，像口味重的人群，要减少摄入葱花、姜蒜这样的食物，避免损伤肺气。如果出现了咽干、口渴、干咳、血痰、干便等症状，就提示着秋天的燥邪已经入侵人体。具体的预防燥邪方法，可以参照8月7日第4版的专家建议。

出伏后，白天和晚上的温差会日益拉大，对于心血管病患者而言，要注意保暖和维持血压正常，避免低温刺激血管诱发心梗、心绞痛等症状。专家建议，有脑血管疾病的人群，在出伏后，要每日坚持监测血压，以保持在一个稳定的状态。一旦发现自己出现头晕、胸痛、气促等症状，要及时就医。对于本身就有高血脂、高血糖的人群，不宜跟风“贴秋膘”，饮食上要保持清淡并且摄入足够的新鲜果蔬。

## 出伏感到“秋乏”怎么办？

俗话说“春困秋乏”，但很多人纳闷，秋天不冷不热，瓜果飘香，天高气爽，应该是一年当中最好的季节，怎么会“乏”呢？事实上，人体到了秋天，还真的很容易感觉到疲乏。这种疲乏，更多的是由于刚刚度过了一个炎热的夏季。在夏天，人体出了太多的汗。而汗被视为“心之液”“津液”，津液与气相连，因此出汗过多容易导致气虚。气虚后，就容易感到疲乏困顿。因此，可以适当用百合莲子、百合老鸭汤等补一补气虚。

此外，夏季贪凉也会让我们感觉湿气重和疲乏。每天早上，大家不妨伸出舌头，自我观察一下舌头是否出现“齿痕舌”的症状，即舌体边缘能够看到牙齿痕迹。如果出现齿痕舌或者舌苔厚重，则提示着人体内出现了较重的湿气。可以采用一些外治的办法，如拔罐、艾灸等来祛湿、温经通络，改变疲乏的状态。

赵骏介绍说，人体有一定的自愈能力。拔罐属于“泄法”，主要是依靠火罐的能量，将阻滞体内的湿气排出来；而艾灸属于“补法”，主要是直接作用于穴位，以起到补充脾阳的作用。很多时候，“泄法”和“补法”结合使用，能够达到“1+1>2”的效果。

## 关于金悦府项目延期交房公告

尊敬的筑成·时代春晓金悦府业主：

本项目自开工建设以来，受上海新冠疫情管控措施（本项目使用上海三菱电梯）、去年今年多轮暴雨恶劣天气因素影响，施工进度减慢，工期延长，项目8#、9#、10#楼交付将顺延，预计顺延交房时间至2022年12月30日前（最终交付时间以我司相关公告或书面通知书为准），由此给您带来的不便，我们深表歉意，衷心感谢您的理解与支持！特此公告。

广西筑成房地产开发有限公司  
2022年8月27日

## 中药小课堂

不仅仅养阴润燥  
银耳“宝藏”多多

出伏后，晚风送来了微微凉意，提示着夏季悄然远去，秋天慢慢到来。在秋天，人们常吃银耳来养阴润燥，滋润肺部。但大众对银耳的认知也仅仅是停留在润肺的阶段。

药剂专家黎剑介绍说，银耳别名白木耳、白耳子，归属于真菌类，主治补肺益气、养阴润燥、病后体虚、废墟久咳、痰中带血、崩漏、大便秘结、高血压、血管硬化等。在《中华本草》《全国中草药汇编》等现代权威中药书籍，及中医药古籍的《本草》《别录》《本草经集注》《新修本草》和《品汇精要》中都有记载。银耳营养丰富，滑爽润口，是食、药兼用的珍贵滋补品，被列为“八珍”之一，是我国医学中一种久负盛名的良药。

银耳性味甘、淡、平，无毒，归肺、胃、肾经。现代科学研究表明，银耳蛋白质中含有17种氨基酸，这些氨基酸和酸性多糖、有机磷、有机铁等化合物对人体是十分有益的，对提高人体免疫力、扶正固本有着良好作用。同时，对老年慢性支气管炎、肺源性心脏病也有显著疗效。此外，它还能提高肝脏的解毒能力，起到护肝的作用。因此，别再说银耳只是养阴润燥，它可是一款“宝藏”良药。

除了大家熟悉的银耳百合莲子羹外，银耳还可以跟不少补益药联用，产

生更强的保健效果。与银耳常用配伍的药物有：大枣、枸杞子、木耳、人参、山药、山楂、冰糖、蜂蜜等。作为药食同源的中药，银耳也广泛用于膳食中，比如银耳薏仁粥、人参鸡蛋银耳汤、银耳山楂羹、冰糖桂花莲子以及夏季人们常食用的清补凉等。

黎剑说，除了银耳外，日常生活中我们还可以吃不同的“耳”来达到不同的保健效果，如木耳、黑木耳、榆耳等。

木耳，来源为木耳科植物木耳的子实体。入胃、大肠经。甘，平。其功能主治补气养血，润肺止咳，止血，降压，抗癌。像一些气虚血亏、肺虚久咳、咳血、高血压、眼底出血、子宫颈瘤、阴道癌甚至是跌打伤痛的患者，都可以适当摄入木耳。

黑木耳则来源于皮果衣科植物地衣的地衣体。入肺、心、胃经。味甘，性凉。功能主治养阴润肺，凉血止血，清热解毒。肺虚劳咳、吐血痔漏、脱肛、淋浊、带下的人群，可以摄入黑木耳来取得良好的疗效。黑木耳还能够治疗毒蛇咬伤、烫伤和刀伤。

榆耳的主治功能则为清热利湿、红白痢疾。日常中，我们可以将榆耳入膳，比如做成榆耳拌毛肚、榆耳炒鲜百合等佳肴。

你真的会喝中药吗？  
中药误区一览

如今，不少中老年朋友都会选择中药来治病或者预防疾病，认为与西药相比，尽管中药无法达到立竿见影的疗效，但副作用小、更能“治本”。在采访中，记者也发现不少人对中药的用法有着疑问，比如，中药汤剂是否越浓越有疗效？为了干净，中药在煎服前要不要用水洗？中药的毒副作用小，因此可以长期服用以达到预防、保健的效果吗？针对这些疑问，黎剑也给出了明确的答案。快来看看你是否掉入服用中药的误区里了。

## 1. 中药汤剂是否越浓越有疗效？

答：不一定。

在煎药时，有人认为中药汤剂煎得越浓就会有更好的效果。其实，这是认识上的一个误区，中药汤剂浓度高，不见得效果就好。中药煎煮是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程，而当煎到饮片本身与药液中的有效成分浓度平衡时，这种扩散运动就停止了。如果此时延长煎煮时间，或增加煎煮次数，本来应该作为药用的有效成分不再溶出，还可能使非药用成分（如树脂、树胶、色素等大分子化合物）不断溶出，挥发性成分丢失，受热不稳定成分被破坏，反而导致所得的中药煎液有效成分降低，口感上可能出现不应该出现的如更苦、焦糊味等等，非原中药煎液的口感，甚至因过度煎煮的奇怪口感，还会导致患者口服困难，甚者恶心、呕吐等副作用。

一般中药饮片每一服为一天用量。正确的做法为，将待煎药物先行浸泡30分钟，然后连续煎煮两次（二煎时间略低于一煎时间且无需浸泡）过滤药渣合并两次煎液，分早晚两次分服（浸泡液用于煎煮，请勿倒掉，药物无需清洗）。大火煮沸后，一般药物小火再煎20-30分钟；解表药小火再煎15-20分钟；滋补药小火再煎40-60分钟。

## 2. 为了干净，中药在煎服前要不要用水洗？

答：不需要。

中药饮片的有效成分（如糖和甙类）易溶于水，所以才会用水在煎煮提取。在清水清洗过程中，中药的有效成分也会随着清洗而丢失。另外，特殊性状的药物如青黛、滑石粉、石

膏、车前子、沙苑子、蒲黄、海金沙等等，水洗直接造成药物流失。

## 3. 中药的毒副作用小，因此可以长期服用以达到预防、保健的效果吗？

答：需要根据处方组成来判断该处方是否存在毒副作用，是否适宜服用者长期服用。

特殊病症处方或调理性处方，如慢性病可以适当延长处方服用时间，但是也需要患者定期回院回诊，方随证变。

如果处方中存在毒性烈性偏性较强的药物，是不适宜长期使用的，如含制附子、制何首乌、吴茱萸、黄药子、朱砂等。

## 4. 有的人为了方便，把中药煎好后放到冰箱，分几天服用，是可以的吗？

答：并不建议这么做。中药在煎煮过程中不符合卫生条件、存储容器不够卫生、煎煮过程和存储过程引入细菌，都加快药汁的变质。在这里还是建议患者按天煎煮药物服用，既能保证中药汤液新鲜有效，也能更好控制整个煎煮过程按中药煎煮要求进行更利于有效成分的提取。

如果是想图方便，现在很多医院都推出了无菌药品级外包装的中药汤。这些汤剂已经按患者服用次数进行了分包独立包装，放在冰箱中可以长期存储。

但是，汤剂能否长期放在冰箱中存储还有一些条件。含有淀粉类、糖类、蛋白质等成分较多（全蝎、蜈蚣、黄芪、熟地等）的中药汤剂，即使放入冰箱冷藏也会较快变质。

## 5. 热天中药要放冰箱还是常温放置？

答：应当放入冰箱冷藏保存。无论是即时煎制未用完的中药汤液还是中药代煎密封包装，都必须放入冰箱冷藏保存，在服用前加热、温服。

要提醒大家的是，中药饮片的正确贮存方法为：避免阳光直射，放在阴凉通风处存放，环境温度应该控制在20℃以内，湿度应该控制在45%-75%以内，饮片含水量控制在13%以下。（记者韦莎妮娜 整理）