

# 《红楼梦》里有不少防暑养生方

近期,多个医疗机构养生中心举办讲座活动,其中“话说《红楼梦》中的夏季养生”广受大众喜爱。在养生专家眼中,《红楼梦》中有很多养生保健方面的智慧。现代人有冰箱空调,《红楼梦》里的古代人是怎样消暑避暑的呢?

**午睡 降低中暑发病率**

《红楼梦》中提到,在日长神倦的盛夏,贾府里的主仆都停止劳作,凤姐更是会每天午歇一个时辰。

中医认为,夏天日长夜短,睡眠时间短,而且

睡眠质量也不高,需要通  
过午睡来补充夜间睡眠  
的不足。由于中午是一  
天中最热的时候,此时  
若能午睡静养一下,能  
大大降低中暑的发病  
率。要提醒的是,夏季  
午睡时间一般不宜过  
长,以半小时左右为宜。  
睡得太长会进入深睡  
眠,醒来后会感到头部  
昏沉。

**防寒 护好腰腹养脾胃**

《红楼梦》中写道,袭人特意花心思做了鲜亮肚兜,诱使贾宝玉主动穿上,避免肚子受凉感染风寒。

中医认为,夏季防寒比防暑还重要。有些人喜

欢穿着露脐装,有些男士喜欢打赤膊,一旦让寒邪有机可乘,就可能导致感冒、腹泻、脾胃受损等。夏季睡觉时,一定要做好腹部的防寒保暖工作。人体腹部有两个重要的穴位——神阙穴(肚脐)和命门穴,裸露腰腹会让这两个重要穴位受到寒邪侵袭,不仅伤脾胃,还会伤肾、伤骨头。因此,晚上睡觉时,腰腹部位一定要盖一层薄毯子。

**解暑 喝酸梅汤生津止渴**

在解暑饮品中,贾宝玉对酸梅汤情有独钟。一天,宝玉把父亲贾政气得

火冒三丈,结果结结实实地挨了一顿板子。之后,宝玉吃不下也喝不下。就在府中上下纷纷着急的时候,宝玉却嚷着口渴,要喝酸梅汤。

自古以来,酸梅汤是中国民间传统的清凉饮料。酸梅汤的制作方法也很简单:准备乌梅100克,山楂100克,甘草10克,冰糖适量。把乌梅、山楂和甘草放入清水中浸泡30分钟,然后在锅中加入1000克清水,把泡好的乌梅、山楂和甘草一起放入锅中,用大火烧开,再改用小火煮30分钟,之后加入适量冰糖,盖上锅盖煮10分钟即可。

要提醒的是,酸梅汤

虽好,但并不是所有人都适合开怀畅饮。需要发汗的感冒患者不宜多喝酸梅汤,因为可能会导致感冒久治不愈。胃溃疡患者也不适合喝酸梅汤,可能会致胃出血。此外,酸梅汤含糖较多,因此糖尿病人及肥胖者不宜饮用。

**祛湿 喝香薷饮调理“空调病”**

《红楼梦》中提到的一些养生方,还可用来调理一些“现代病”。

比如,在《红楼梦》二十九回中提到,因张道士为宝玉提亲一事,黛玉与宝玉拌了嘴。此时正值夏季暑湿,黛玉一气之下将

喝下的香薷饮全吐了出来。这里的香薷饮是一种祛湿汤饮,对夏季暑湿引起的恶寒发热、头痛无汗、腹痛吐泻等症都有很好的预防和治疗效果。

现代医学证明,香薷饮可用来调治“空调病”。在夏天,如果长期躲在空调房里,可能会出现鼻塞、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力等症状,这时喝点香薷饮,可以很好地缓解不适感。香薷饮的具体做法是:取香薷10克,白扁豆、厚朴各5克(三味药需提前浸泡10~20分钟),煎药时水量最好别少于500毫升,用大火煎煮,放凉后每次喝200毫升即可。(据《钱江晚报》)

## 益生菌能调理也能治病

大家都知道益生菌是好东西,除我们常说的调理便秘、腹胀及消化不良外,它对很多疾病有着治疗作用。

**腹泻病** 对轮状病毒等病毒性肠炎,推荐使用双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌和布拉氏酵母菌等;抗菌药物相关性腹泻则推荐使用双歧杆菌、乳杆菌、粪链球菌、酪酸梭菌、芽孢杆菌和布拉氏酵母菌等益生菌;慢性腹泻排除特定病因外,可使用双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、芽孢杆菌和布拉氏酵母菌。

**肝硬化** 推荐使用含双歧杆菌、乳杆菌及肠球菌等制剂作为辅助治疗。对肝硬化合并自发性腹膜炎患者,推荐使用地衣芽孢杆菌、双歧杆菌、乳杆菌等。肝硬化合并肝性脑病患者,则推荐使用酪酸梭菌、双歧杆菌、乳杆菌等益生菌。

**肠易激综合征** 建议尽量选取乳杆菌、双歧杆菌等人体原籍菌较为安全有效,并且根据患者病情适当调整剂量。

**炎症性肠病** 建议使用枯草杆菌、屎肠球菌、双歧杆菌等益生菌。(据《快乐老人报》)

## 增加抗阻训练减缓肌肉衰退

现在不少老年人,要么不动,要么拼命运动,结果往往很悲剧。

之前,有位50多岁的女士向浙江医院康复医学科副主任黄雄昂抱怨:“我运动不算少的,每天上楼下楼、买菜做饭做家务,平时还外出旅游,难道运动还不够吗?为什么身体还这么差?”其实,不是所有的运动都能产生很好的健康获益,一次劳累的旅行、每天长距离的走路锻炼,以及日常家务活具有一定的活动量,但其健康获益却不一定高,甚至会带来很多运动损伤,比如半月板损伤、软骨损伤、踝关节受损、足底筋膜炎等一些下肢关节伤害。

现代医学证明,运动需要复合式,有氧、抗阻运动配合进行,不能只是简单重复单一运动。为了减缓肌肉衰退、预防骨质疏松、提高身体的平衡能力,建议老年人可适当增加抗阻训练。平时,散步或跳完广场舞回家稍事休息后,不妨拉一拉弹力带。这种运动很简单,也很容易坚持。(据《快乐老人报》)



## 有结石病史 最好不要吃豆类食品

66岁的李女士特别喜欢吃豆腐、千张、豆干、豆浆等豆制品,油炸、翻炒、红烧变着花样儿,一日三餐必不可缺,哪怕十年前已查出肝内外胆管结石,每次腹痛发作吃点消炎止痛药也能缓解,她便没把医嘱放在心上,依旧频繁摄入含钙量高、易生结石的豆制品。结果今年以来,口苦、嗝气、右上腹隐痛频繁发作,面色憔悴,皮肤也变得晦暗发黄。两个月前,她连续三次急性腹痛发作,被子女送至当地医院,才查出其左肝、胆囊、胆总管充满大量结石,急需手术。

为此,胆结石专家提醒,有肝、胆、肾等结石病史的人群,应少饮矿物质水,最好少吃或不吃豆腐类、豆干类等难消化且易形成结石的食物。胆囊、胆总管结石可防可治,早期治疗是关键。日常若出现右上腹闷、胀、隐痛不适,并累及右背部放射痛或急性腹痛发作,莫名口苦,饮食荤腥后反酸、嗝气等肠胃不适,需警惕胆汁反流。(据《武汉晚报》)

## 湿疹可用凉毛巾冷敷

当下是湿疹高发季。不少患者喜欢用热水冲洗,甚至用酒精、碘伏反复擦洗,这些都是不好的习惯。湿疹发作,除了涂抹医生开的药,还可以用凉毛巾冷敷止痒。如果面积小可以冰敷,但要防止皮肤冻伤。清洗湿疹处皮肤时,用40℃以下的温水即可。(据《大河健康报》)

## 乱挤火疖子当心感染

炎炎夏日,一觉醒来,有人可能会发现脸上、脖子上长了又圆又鼓、又痒又疼的火疖子。火疖子处理不当后果严重,尤其是面部的,随意挤破,轻者会加重肿痛,严重的会引起颅内感染。

火疖子学名疔疮,是一种由金黄色葡萄球菌引起的化脓性毛囊及毛囊深部周围组织的感染性疾病,与高温多汗、皮脂溢出、不注意皮肤卫生以及外伤等有着密切关系。疔疮在开始时,可能是一个红红的、有点肿痛的、摸着温度比周围皮肤高一点的小结节。过几天,小结节中间会出现黄色脓头,随着脓液慢慢变干或破裂流出,红肿及疼痛就会消失。

疔疮早期应及时消毒,外用鱼石脂软膏、碘酊或莫匹罗星软膏等。当疔疮疼痛明显,或伴有发热、不适等全身症状;两周内未愈合或反复发作;疔疮长在面部尤其是长在危险三角区内(从鼻根到两侧嘴角所形成的区域),且患者有糖尿病或长期口服免疫抑制剂等,应及时就疹。(据《三秦都市报》)



## 理气解郁喝玫瑰山楂红糖饮

**材料:**玫瑰花15克,干山楂10克,红糖30克。  
**做法:**将玫瑰花、干山楂、红糖煎水取汁。每日1剂,月经前连用5~7天。  
**功效:**玫瑰花理气解郁,活血散瘀;山楂散瘀血;红糖健脾暖胃,缓中止痛。三物合用,可疏肝理气、活血化瘀,适用于气血凝滞所致的痛经。(据《大河健康报》)