

# 应对酷暑,不妨多吃点“苦”

每年夏天,很多人都会因为湿热天气而出现食欲不振、头晕、全身无力等现象,这也是所谓的“苦夏”。临沂市中医医院针推一科主任胡厚君告诉记者,夏季气温高、降水多,市民应该多吃点益气健脾的食物,以祛除伏天的湿热,同时还应吃点“苦”的东西更有助于健康。

本报记者 王咏梅

## 失眠小偏方

失眠的情况很多人都有过,只是轻重不同而已。长时间失眠,不仅仅是精力差、迷糊,发展下去,还会导致神经衰弱,甚至抑郁症。科学家有一个统计,人不睡觉只能活三天,睡不好,百病找。

广西瑶族有一个偏方能很快解决失眠痛苦,而且能一劳永逸不再复发,取酸枣仁60克炒熟,白芍500克,人参150克,刺五加150克,丹参150克,茯苓3克置蒸笼内蒸透。集齐以上6味中药,一起暴晒30天后,煎煮30分钟,过滤去渣收汤。每日服用1-2次或睡前一小时喝两勺,3-5天即可进入深度睡眠状态,一个月左右进入自然状态后即可停用,百年偏方,药食同源,无药物依赖,孩子老人都能

用,这个治失眠小偏方改良后通过现代制药技术超浓缩提取。国家优先给予批号唯一能改善睡眠功能食品,并命名为“神舒宁口服液”进行大面积推广。“神舒宁”纯中药成分,不但能在3天内调整深度睡眠,按疗程服用,调整脏腑阴阳,兼以柔肝,强心,舒肺,固肾,制心火过旺,以肾精养肝血,以肝血滋补肾精,养心安神,从而根本上解决失眠困扰。

“神舒宁”对人睡困难睡眠不足/易醒/多梦/惊醒/早醒/不能熟睡醒后疲乏不解/神经衰弱/心情烦躁/焦虑抑郁/失眠引的胃部不适/更年期综合症等人群有非常好的效果。

订购热线:400-666-5527

## 湿气偏重,易导致食欲不振

夏季气温高,防暑自然成为主要话题之一。不过最近降雨频繁,湿度也比较大。胡厚君提醒,湿邪偏重,容易侵入人体,导致各种病症。

“三伏天里除了防暑外,还要及时清除湿邪,中医认为‘湿’是引起各种疾病的主要致病因素之一。”

胡厚君表示,中医认为,风、寒、暑、湿、燥、火,是自然界六种不同的气候变化,称“六气”,长夏对应湿邪。而从中医角度来说,夏季人们喜燥恶湿,湿邪侵入人体,容易导致食欲不振、疲乏无力、恶心等不适。

很多人容易在夏季出

现胃口不好,胡厚君解释,除了湿邪偏重,炎热的天气也容易使人精神不振、倦怠乏力。“气温高,人体代谢也快,特别是出汗多的人,容易导致蛋白质等营养素消耗过快,如果不及时补充,就会引起全身乏力、没精神等症状。”胡厚君说。

## 嗜食冷饮、喜吹空调,易伤风感冒

“最近一段时间晴雨天气交替比较频繁,周围腹泻、暑湿感冒的也多了起来。而细说起来,这也是湿气太重惹的祸。”胡厚君说,这个季节本来就湿气比较重,再加上最近一直是阴雨天气,老人、孩子体温调节

能力差,就很容易患暑湿感冒。

而对于年轻人来说,他们嗜食冷饮,喜吹空调,也容易受风寒过度导致伤风感冒,也有的出现肠胃腹泻等不适。胡厚君建议,年轻人要少吹空调,如果过量嗜食冷

饮,吹空调,容易加重体内湿气,而出现很多不适。

此外,最近家里湿气比较重,胡厚君建议市民应多使用空调的除湿功能,以保证家里湿度不要太大。平时淋雨后,要尽快把水擦干,以免加重体内湿气。

## 苦瓜、芹菜、苦丁茶都是“苦”味食物

对付食欲不振,全身乏力等湿邪引起的小毛病,还要从日常的饮食着手。高级营养师王焯建议,对付湿邪引起的小毛病,不妨吃点苦味的食物,比如苦瓜、芹菜、金银花、苦丁茶等等。“这些苦味的食物不仅有消暑的作用,还能除燥湿,对健康有很大的益处。”王焯说,夏天喝茶也可以帮助开胃,比

如绿茶、苦荞茶,可以败火、清热。

胡厚君也推荐易“苦夏”的人群,可以从饮食上调理一下,平时除了增加一些苦味食物外,还可以多吃一些山药、茯苓、薏米仁等等。对于出汗多,体虚的人群,他推荐多吃麦仁,熬粥的时候多放一些麦仁,有助于益气健脾。对于

出汗多,但体内湿气,寒湿比较重的人群,他推荐胡辣汤,可以用生姜末、胡椒粉、鸡蛋做汤喝。“夏天人的汗毛孔开合多,阳气很容易开散,尤其是出汗多的人更易阳气脱失,这个胡辣汤正有利于阳气的续补。”胡厚君说,如果平时容易口干上火,则不建议喝这个胡辣汤。

## 穴位贴敷彻底攻克“膝关节退变、腰间盘突出”

**“关节疼痛”冬病夏治正当时**  
膝关节病是中老年高发疾病,很多患者每天都忍受着常人难以想象的痛苦,上下楼关节疼痛,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形,蹲不下,站不起,最后不得不接受手术治疗。

夏季对于骨病治疗来说是一个好季节,因为夏季困扰患者的很多症状得到了缓解甚至消失,但这只是一种假象,到了冬天又会加重复发,所以冬病夏治尤为重要。骨病骨痛,一般都比较顽固,以中老年人居多,中医认为这类骨病都与肾亏,阴虚兼有寒湿有关,在盛夏三伏天,此时阴气最弱之时,正是治疗的好时机。骨病冬病夏治贴时应按循经取穴,辩证施治,尤其对老年骨性关节炎,关节退变引起的疼痛,肿胀,僵硬具有较好的效果。

冬病夏治骨关节病专家推荐:“百灵奇草神贴”专门针对关节退变疼痛问题研制而成,配方大胆创新,可促进肾骨酶分泌,修复受损的软骨,消除滑膜组织炎症,坚持按序

程治疗,关节爽利,上下楼,逛公园,做家务,像正常人一样生活。

**“腰椎间盘突出、颈椎病”绝处逢生**  
颈椎病,腰椎间盘突出,膨出,椎管狭窄,椎体滑脱增生,反复发作,迁延难愈,严重折磨着病人。这种困惑医疗界多年的难题,已被北京专家组攻克,研制成功的“透骨祛痛贴”通过现代高科技生物技术提取,药力强,药性猛,不含红丹无铅毒蓄积危害不脏不流不过敏,在专业人员的指导下按穴位贴敷,即便是十分严重的病情,也能取得出人意料的效果。多数患者拍片检查可看到病灶消失,神经受压解除,一切恢复正常。医学专家形象地称之为“不流血的中药手术刀”。

“百灵奇草神贴”和“透骨祛痛贴”利用夏季穴位贴敷,治疗骨病事半功倍,冬病夏治特惠补贴活动正在进行中,名额有限,抓紧电话预订。市内免费送货,周末免费邮寄,货到付款。

**骨病专线:0539-6411103**  
有专业人员一对一进行指导

## 遗失声明

地址:金雀山路六号新闻大厦19楼190室  
电话:18765393365

- 临沭县亿利商贸有限公司,开户许可证核准号J4744000361801丢失,信用机构代码证号G10371329000361803丢失,声明作废
- 凌思江,中专证、专科证丢失,声明作废
- 臧远明、姚阿丽,临沭县振兴南路育兴嘉园小区2号楼3单元501,房产证沐房管字第00040045、00040046丢失,声明作废
- 车号:鲁Q206BB保单号:6328410022015010232标志流水号:1180354000的强险标志丢失,声明作废

- 赵建美,营业执照正本丢失,注册号:371301600733656丢失,声明作废
- 临沂君邦瓷业有限公司,组织机构代码证,代码:773178265号正本及信息卡丢失,声明作废
- 临沂市如恒运输有限公司鲁QCG10挂二级维护卡营运证丢失
- 临沂市顺生运输有限公司鲁Q9317A二级维护卡丢失
- 临沂市宏祥汽车运输有限公司鲁QW3490营运证二级维护卡一并丢失
- 临沂永泰运输有限公司鲁QCP06挂营运证丢失
- 临沂市润德隆运输有限公司鲁Q2031A二级维护卡丢失
- 秦送送,驾驶证371322198711107919丢失,声明作废

- 平邑荣光国际置业发展有限公司山东省临沂市房地产企业预收款收据00043978空白三联单丢失声明作废
- 孙明瑜驾驶证372822197609202219丢失,声明作废
- 李炯,鲁Q7781X,登记证书,行车证丢失,声明作废
- 李炯,税务登记证412728800804425Q0丢失,声明作废
- 朱文富身份证372822197840245832丢失,声明作废
- 吕代富残疾证丢失,证号:37282219530322463542声明作废
- 周勤桂残疾证丢失,证号:37282219451229791642声明作废
- 郯城县通达运输有限公司机构信

用代码证丢失,证号:G10371322000212600声明作废

- 尹云飞身份证152322198911181734丢失,声明作废
- 张研强身份证372822196510073838丢失,声明作废
- 蒙阴县田家电器销售中心丢失农村商业银行野店支行开户许可证核准号J4739000229601帐号916011608074205000142声明作废
- 刘锦身份证371302198107014024丢失,声明作废
- 王传全二代身份证372801197903256435于2015年7月20日不慎丢失,声明作废
- 尤文洋身份证371322199211188315丢失,声明作废

## 分类广告

订版电话:18765393365

### 征婚

男48教师,风雨人生苍桑岁月,光明灿烂经历沧桑,深感疲惫孤独寂寞的我,希望有缘情专的有缘女士回家!诚意征婚不限!本人电话15605492593

- 临沂理念文化传媒有限公司,营业执照正、副本丢失,注册号371325200009371声明作废
- 孙身份证371326198209232859丢失,声明作废
- 宋红云身份证371324198111075223丢失,声明作废
- 车主:高思强,车号:鲁Q099KR前后车牌丢失,声明作废
- 聂红红身份证371324198708260026于2014年2月丢失,声明作废