特别关注

久咳不愈不只与肺有关 还可能是这些问题

中医认为，“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，咳嗽不只与肺有关，如果调理肺部依然久咳不愈，不妨关注一下其他脏腑。

■**心火旺** 如果心血不足、心火旺盛，无法滋润肺部、心火犯肺，可能引发咳嗽，并且伴随心悸、失眠、舌尖红等症状。

百合味甘性寒，归肺经、心经，具有养阴润肺、清心安神的功效。平时可将鲜百合50克（去皮和蒂）、鲜枇杷5个（去皮和核），大火煮开后改小火煮15分钟，酌加适量冰糖，待冰糖溶解后加入适量淀粉拌匀，再煮2分钟即可。

百合搭配润燥清肺、降逆止咳的枇杷肉，以及润肺、止咳、清热的冰糖，能够清火润肺、止咳化痰，适合心火旺盛、心烦不寐、失眠多梦、肺热咳嗽者的人群。

■**肝生气** 人生气时会伤肺。情绪抑郁、肝气郁结，会导致气机不畅，影响肺的宣发肃降功能，发生咳嗽。平时爱生气，不防多吃以下几种食物。

橘皮：把橘皮洗净晾干，与茶叶一起泡水喝，也可单独泡水喝，可提神通气。

白萝卜：鲜白萝卜洗净切成小块，与粳米一起加水煮成粥，可以止咳、化痰、消食。

玫瑰花：用玫瑰花沏水喝可助疏肝理气解郁，上火生痰的人喝了还能清热消痰。放一把玫瑰鲜花在居室里，心情也会好很多。

■**脾有湿** 中医讲“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，早起和餐后嗓子里有痰，色白质黏，容易咳嗽，整个人容易乏力、便溏，胃口也不是很好，舌苔往往白腻，就是脾虚湿蕴、上泛于肺所致。

可每天艾灸足三里（犊鼻下3寸，胫骨前嵴外1横指处）、中脘穴（脐中上4寸，前正中线上）、关元穴（脐中下3寸，前正中线上），同时掐按丰隆穴（外踝尖上8寸，胫骨前肌外缘）。此外，还可以经常揉腹，不但能健脾和胃，促进消化和排便，还能减肥。

脾虚的人平时可食用粳米、灿米、锅巴、薏苡仁、熟藕、栗子、山药、扁豆、红枣等补脾益气、醒脾开胃的食物。

■**肾气虚** 如果肾气不足，便难以辅助肺气升降，可能引发咳嗽。往往是久咳不止，痰少或无痰，甚或伴有咯血，此外还会伴有腰膝酸软、头晕耳鸣、夜尿频多等症状。

五味子具有收敛肺气、滋补肾阴的功效，对于此类咳嗽人群，将五味子与水同煮，饮用其汤汁，既能缓解咳嗽，又能滋补肾脏，起到辅助治疗的效果。

太溪穴为肾经的原穴，是补肾的要穴，位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。经常按摩此穴，可起到补肾作用，对于此类咳嗽人群来说也有益处。同时，注意避免过度劳累损耗肾气，确保充足睡眠，不宜选择辛辣燥热的食物，以免加重肾脏负担。

据《健康时报》

健康饮食

天热总觉得累 可能是“缺钾”了

入伏后，多地开启“蒸桑拿”天气。动一动就大汗淋漓，有时候还会心慌、乏力、睡不着……这些小症状，还有可能是身体发出“信号”——可能缺钾了！科学研究表明：当钾丢失0.3克，会出现以上疲乏无力等症状；当钾丢失0.5克，心跳会受到影响，甚至会带来严重的心律失常，大大增加猝死可能。

这些食物能够补钾

1.椰子水 每100克椰子的钾含量475毫克（是香蕉的2倍左右）。每100克热量仅18千卡，脂肪含量0。椰子水富含多种电解质，能迅速补充身体流失的水分，尤其适合运动后快速补充能量。此外，椰子水含有天然的糖分，如葡萄糖和果糖，能够迅速为人体提供能量。

2. 毛豆 每100克毛豆的钾含量高达478毫克，钙、镁等矿物质含量也很高，还富含植物蛋白，能提供丰富的膳食纤维，对肠胃特别友好。

3.菌菇 每100克鸡腿菇的钾含量达4053毫克；每100克金针菇的钾含量达456毫克；每100克平菇的钾含量达415毫克；每100克香菇的钾含量达392毫克。注意不要将食用菌煮熟过度，以免损失营养成分。

大量出汗后适当补充电解质

如果在大量出汗后大量喝白开水，很有可能会加剧血液中钾含量的降低。此外，钠、氯等电解质也会随着汗水流失，只补充水分，会加剧电解质缺乏。因此，当人体大量出汗以后，应及时饮用盐水、椰汁等含钾饮料。 □杨任华

预防疾病

吃这些药 容易勾起痛风

夏季天气炎热，大家喜欢大吃海鲜、喝冰啤酒，往往容易导致人体嘌呤摄入过多、代谢紊乱、血尿酸骤然升高，从而诱发痛风。不仅如此，有些药物也在暗中起到了推波助澜的作用。

噻嗪类利尿剂（氢氯噻嗪）、袢利尿剂（呋塞米、托拉塞米等），抗结核药（乙胺丁醇和吡嗪酰胺），低剂量阿司匹林减少尿酸的排泄，大剂量烟酸，上述药物可引起血尿酸升高，引起痛风发作。也不推荐痛风患者补充维生素C制剂。如果开始服用这些药物，应关注血尿酸水平，应定期监测血尿酸。 □徐微

医生提醒

这几个地方疼别大意

身体有些部位出现疼痛，千万别大意。

1.背部中心牵拉痛

由于胰腺位于人体后背部偏下方的区域，胰腺癌肿瘤生成后，往往会压迫后方的神经丛，可引起后背疼痛。胰腺癌早期，患者往往会感觉腰部有束带感，发展到中晚期，患者会出现剧烈的疼痛，尤其是凌晨两点左右疼痛剧烈。建议高危人群每年做一次胰腺CT或者胰腺核磁筛查。

2.左侧肩部放射性疼痛

心脏是在胸腔中部区域偏左下的位置，心绞痛、心肌梗塞或急性主动脉夹层等心血管病变发生时可能会引起患者左边后背部位出现疼痛不适。

3.下腰部位疼痛

发现自己的下腰区域、骶骼部位有疼痛及明显僵硬且不适持续了较长时间，在每天起床后疼痛情况尤为明显，简单活动后会舒缓，这可能是强直性脊柱炎的症状。

4.腹部急性疼痛

如果突发腹痛，这往往是急性病到来的表现。比如突发中上腹部剧痛可能与急性胆囊炎、胰腺炎等疾病有关，如果是右下腹剧烈疼痛，则可能是阑尾炎、肠穿孔到来的表现。而如果是腹痛，还伴随恶心呕吐、腹泻等症状表现，则可能与急性肠胃感染有关。

5.右上腹胀痛感

经常感觉右上腹有钝痛、胀痛感，特别是在进行体力活动、变化身体姿势时，疼痛较为明显，甚至是右肩部也有隐痛感，这可能是肝病的信号。在肝脏周围和肝包膜上有大量神经分布，当肝病刺激肝包膜、压迫周围组织之后，就可能会造成肝区疼痛，痛感有时还会向着右侧肩部放射。 据《健康时报》

应季养生

夏天养生饮品多 不同体质适合不同饮品

夏日炎炎，适当进食一些养生饮品，对于消暑和补充人体津液很有好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤基本是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成，酸甘化阴。乌梅是酸性的，有止泻收敛之功效；山楂能养心阴、开胃化食，可以起到生津止渴的作用；甘草味甘，可以养脾胃、护津液；桂花具有芳香化湿的作用，能够开胃解暑；陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的药物。

阴虚体质人群，可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根，是一种清热凉血、利尿通淋的药物，口味比较甘甜，可以养阴清热、利水消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群，可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴，同时能够利水消肿化湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物。炒薏米健脾的作用更强，把薏米炒到微黄再去煮水喝，健脾补虚的作用更好。

睡眠不好、有痰热的人群，可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解毒，是常用来消暑的药食同源药物。百合能够清热化痰、安神定志。

据《人民日报》

中医保健

这个时间最适合养肾气，做好这几点

17时到19时（酉时）的傍晚时段，体内的肾经当令，是肾脏功能最活跃的时候。若要养肾，最适合在此时进行。

◆**收住汗，纳肾气**◆

酉时阴气转浓，若剧烈运动或大汗淋漓，寒气容易从皮肤孔窍入侵，阻碍肾脏收纳精气。

到了日沉之时，应该收敛气机，不宜过度活动筋骨，导致汗出受寒。若要此时活动适宜选择太极拳、八段锦、散步等静态为主的运动，如果感觉背部温热、微微汗出，就应该暂停运动，以休息为主。

如果平时就容易出汗，或者掌心经常有汗，除了添衣防寒，还可以用砂仁3克、肉桂1克、糯稻根10克焗服，能够纳气归肾、收敛止汗。

◆**少负担，护肾气**◆

脾胃运化、小肠泌别清浊、大肠传导都需要依赖肾脏的蒸腾气化，因此酉时不宜吃太饱，以免过度耗损肾气，应遵循“一少二素三慢”的原则。

一少：进食量以能维持到次日早上没有明显的饥饿感为标准，少添零食或水果。

二素：尽量选择易消化的食物，以谷类、蔬菜、豆类为主，佐以少量优质蛋白，如鱼、虾、鸡肉、牛肉等，避免富含脂肪的食物或动物内脏。

三慢：细嚼慢咽，尤其是根茎、瓜类、豆类，必须咀嚼至糊状感，再吞下去。

◆**稳情绪，调肾气**◆

比较剧烈的情绪反应，如怒、恐，会导致肾脏封藏功能失调。酉时尤其应该避免不良情绪波动，以防影响肾脏纳气收藏的功能。

如果情绪自控能力比较差，平时可艾灸太溪穴（内踝尖与跟腱之间凹陷处），可以调神定志，也能调节肾气。

此外，对于长期情志失调引起筋骨酸软无力的人群，平时可以用酉时护肾饮：取合欢皮10克、杜仲5克、益智仁5克、黄柏3克，煎水代茶饮，能够补肾、安神、祛湿、涩精。 □池晓玲

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并请注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。