

■ 养生妙招

夏饮酸梅汤 防暑保健康

河南省周口市第一人民医院 副主任药师 常怡勇

酸梅汤在我国已经有上千年的历史了，它是我国最传统的饮料之一。如今依然是人们夏天防暑降温的常用饮品。

1. 防治中暑

酷暑多饮酸梅汤，味美又凉爽。现代医学认为，多饮酸梅汤不但能预防中暑，而且轻微的中暑患者喝酸梅汤还能够起到缓解病症的作用。如果中暑症状较重就需要尽早去医院就诊，以免耽误病情。通常在发现中暑以后，马上将患者移到阴凉和通风的地方，然后把衣服解开，用扇子扇风或是吹风扇。随后喝一些酸梅汤或服用相关药物。夏天中暑分阴暑和阳暑。阳暑：夏天长时间暴露在高温环境中，或长时间的户外活动，表现为高热、心烦、口渴、大汗、舌淡苔黄、脉洪数等，起病急，可选十滴水。阴暑：从极热状态中突然进入空调房猛吹凉风，或马上洗冷水澡、吃大

量冷饮等，起病缓慢，缠绵不去，可喝生姜茶；药物可用藿香正气水，以理气祛湿、驱寒。

2. 抗疲劳、抗衰老

酸梅汤中含有大量有机酸如苹果酸和柠檬酸，还含有特殊的枸橼酸，能抑制乳酸，清除对身体有害的自由基，达到抗衰老功效。研究证明，酸梅汤热量很低，能去除油腻，帮助降低血脂，适合高胆固醇、高血脂、高血压、易疲劳以及患有心脑血管疾病的中老年患者饮用。

3. 提神醒酒

俗话说“春困秋乏夏打盹”，夏天新陈代谢速度快，消耗热

量多，人们容易感觉到疲惫且没有精神。此时喝杯酸梅汤具有提神醒脑功效，能让血管组织和肌肉恢复活力。另外，酸梅汤也能促进胃液腺和唾液腺分泌，达到生津止咳效果。喝酒后，喝杯酸梅汤能加快酒精分解速度，达到醒酒效果。外出游玩时，喝酸梅汤能避免晕车。

4. 清降肝火

酸梅汤具有行气散瘀、生津止渴功效，而且能除烦安神。另外，酸梅汤也能降肝火，提高脾胃运化能力，帮助解除油腻。此外，酸梅汤还是天然的润喉药，能滋润咽喉，减轻咽喉部位炎症。

注意 风寒感冒、脾胃虚寒、胃溃疡、糖尿病患者及儿童不宜饮用酸梅汤。

■ 老年体检

单脚站立久 或可寿命长

成都市第二人民医院 副主任医师 宁蔚夏

金鸡独立，即单脚站立，不仅是我国古代武术的一种动作和姿势，也是现代最简单有效的平衡健身方法。近期，巴西里约热内卢运动医学诊所的研究小组在《英国运动医学杂志》发表的一项研究显示，中年以后单腿站立不能保持10秒钟，未来10年内死亡风险将大幅度上升，可作为衡量中老年人健康状况以及寿命的指标。

研究小组以1702名51~75岁（男性占68%）的中老年人为对象，首先对参与者能否保持10秒钟单腿站立姿势（双手下垂，一脚站立，另一脚抬起，将脚背贴在站立小腿的背面）进行测试和评价，而且进行平均7年的追踪，并分为能完成和不能完成两组，分析和研究与死亡风险的关系。

结果表明，20.4%的参与者不能达到10秒钟的单脚站立指标。与能完成组相比，不能完成组肥胖、心脏病、高血压、血脂异常、2型糖尿病等患病率明显上升，特别是糖尿病患病率存在三倍差异。从年龄上来看，不能完成的比例，51~55岁为4.7%。此后逐渐上升，至71~75岁达53.6%，比例扩大11倍以上。在平均7年的追踪中，确认7.2%的参与者死亡。能完成组的死亡率为4.6%，不能完成组的死亡率为17.5%，两组在生存率方面有显著差异。

研究人员认为，10秒钟单脚站立测试可以简易评价静态平衡能力，应纳入老年人定期体检，作为一项与寿命和死亡风险有关的评价指标。

■ 老年常见病

中药熏洗治疗炎性痔疮

山东省曲阜市第二人民医院 副主任医师 马建国

许多老年人因为气血虚弱，患有炎性痔疮，这是由于局部血液循环障碍，回流受阻，导致痔核水肿。表现为肛门皮肤皱裂水肿如葡萄状，表面光亮，局部有少量分泌物，触之柔软，灼热痛感较剧。中医认为属于火热下注，

蕴阻肛门，使气血瘀结，经络不通，化为热毒所发。

治疗宜用清热活血通络、消炎解毒的中药外洗。药物能直达病变部位，发挥效用较快。取赤小豆150克，大黄150克，加入适量清水，煎煮药液约2000毫升，倒入盆中。先趁热汽

熏肛门部，待药液温度适宜时，再坐浴。每次30分钟，每日2~3次，每日1剂（可重复煎煮）。一般用药4剂后痔疮即可消退，痛感消失。

注意 愈后应改变饮食习惯，尽量避免辛辣刺激性的食物，多食新鲜蔬菜水果，保持大便通畅。

欢迎邮购2022年本报珍藏合订本

2022年珍藏合订本1期已出版，读者可通过邮局汇款订阅

1. 汇款方式只接受邮局汇款，单期邮购价30元/册，全年邮购价120元/套。
2. 为答谢家庭医生报新老读者，现购买珍藏本优惠如下：2021年84元/套、2020年84元/套、2019年84元/套、2018年84元/套、2017年60元/套、2016年60元/套、2015年40元/套。
3. 邮购汇款注意事项：

- (1) 汇款地址请填写：江西省南昌市丰和北大道269号，邮编：330038
收款人：南昌家庭医生报传媒有限公司
- (2) 汇款单上注明您的姓名、地址、电话以及合订本年号、期数、数量。
- (3) 20天未收到邮件请及时电话联系：0791-86865522

