

连日高温,不少人觉得没什么胃口。广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平教授提醒,导致食欲下降的原因有很多,及早检查诊断非常重要。 羊晚

# 天热没胃口? 中医说这叫“纳呆”

## “纳呆”可调理

食欲下降中医称之为“纳呆”,是指胃的受纳功能呆滞,也称“胃呆”。如果胃纳减少,伴有食后饱胀之感,称为“胃痞”。

中医学认为引起纳呆的原因有很多,如感受时邪、饮食伤胃、情志失调和脾胃虚弱等,皆可导致胃失受纳、功能呆滞,因此纳呆的发病机制总体来说是脾胃功能失常。

黄穗平特别提醒,一般来说,小儿厌食、

食欲下降多与饮食积滞有关,但成年人的身体情况较为复杂,如果胃口不好,伴有短期内的体重下降甚至贫血等,则应警惕,及早就医检查。若排除了危急重症隐藏风险后,中医食疗也可对高温天气导致的“纳呆”进行调理。

夏天导致胃口不好的常见原因,多为感受湿邪和胃阴不足两种,所以化湿开胃法和养阴开胃法是增长食欲最常用的方法。

## 久坐空调房感受寒湿 ——化湿开胃法

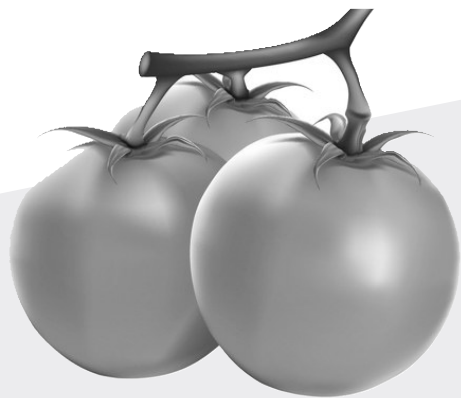
炎热高温,不少人都喜欢泡在空调房,喝着夏日凉茶或者冷饮。黄穗平表示,这部分人容易感受寒湿邪气,中阳受困,胃气闭塞不通,于是出现纳呆、食少、口淡黏腻、脘腹胀闷、恶心欲吐、大便溏烂、头身困重、懒动懒言、体虚浮肿等症状,通常会舌淡胖、苔白腻。

对这类人群最适合使用的就是芳香化湿药。常见的化湿开胃药物有藿香、陈皮、砂仁、白豆蔻,等等。食疗调理则可用砂仁陈皮瘦肉粥进行日常调理,芳香化湿开胃。

## 暑热多汗伤津 ——养阴开胃法

夏季暑热当令,尤其是三伏天下,人体多汗容易伤津,导致胃阴不足,阴虚生热扰于胃中,胃失津润,胃失和降,容易出现饥不欲食、胃脘隐痛或灼痛、嘈杂暖气、唇舌干燥或干呕呃逆、小便短、大便干等症状。这种人通常舌红少津,或剥苔、少苔,舌面有小裂纹。

中医学讲“胃喜润而恶燥”,胃中津液充足,方能消化水谷,维持其通降下行之性。按照清代名医叶天士创养胃阴之说,用养胃阴之法,治疗胃阴虚之症效如桴鼓。常见的养阴开胃药物有石斛、麦冬、玉竹、沙参等。食疗汤方可用沙参石斛煲老鸭,养阴生津开胃。



人的老化过程是不断被氧化的过程,想要延缓衰老,可以多吃一些具有抗氧化功效的食物,比如西红柿。每100克西红柿含有14毫克的维生素C,还含有番茄红素、谷胱甘肽等营养素,在这些营养物质综合协同下,可以产生一定的抗氧化功效。常吃西红柿对于预防心脑血管疾病和前列腺癌有一定的辅助作用。关于西红柿,网上流传着很多“食用禁忌”,究竟哪些是真、哪些是假? 北青

## 网传西红柿的两个“食用禁忌”

### 帮你辨真假

**“食用禁忌”传言1:**在买西红柿时,别买青色的,吃了会中毒。

**真相:**没成熟的西红柿颜色发青,含有一定量的有毒成分生物碱龙葵素。大量食用有食物中毒的可能。另外还有特殊品种的西红柿,成熟后也会带有青色,这种熟西红柿并不会让人中毒。购买时,如果拿不准,要跟商家询问清楚。

如果买到没有成熟的青西红柿,最好先放置数天,待果皮颜色变红以后再炒熟食用。

放置几天后,青西红柿变红后龙葵素会部分分解。

**“食用禁忌”传言2:**西红柿最好生吃,番茄红素遇热容易分解。

**真相:**熟吃有熟吃的好,生吃有生吃的好,交替着吃就行。

从摄入番茄红素的角度来讲,西红柿熟吃更有效。加热有助于番茄红素的释放。烹调时加少许油有助于番茄红素的转运和吸收。熟吃西红柿,要避免长时间高温加热,会导致很多热稳定性差的营养素损失。

从摄取谷胱甘肽和维生素C的角度来说,生吃西红柿更好一些,因为加热的情况下谷胱甘肽和维生素C会在一定程度上遭到破坏。

# 收下这份“吃瓜”宝典 和口腔溃疡说再见

大暑过后,应多吃祛暑气的蔬菜瓜果,而脆沙沙的西瓜水分充足,是夏季消暑解渴的绝佳美味。不过广州医科大学附属第五医院中医科专家王新华提醒,口腔溃疡者,吃西瓜反倒会加重病情。 宗合

“一般来说,夏季中暑或其他急性热病出现的发热、口渴、尿少、汗多、烦躁等的症状,可以通过吃西瓜来进行辅助治疗。但不建议口腔溃疡患者多食,因为此病产生的主要原因是阴虚内热,虚火上扰,灼伤血肉脉络。口腔溃疡者若多吃西瓜,会因利尿使津液损伤,这样会加重阴液偏虚的状态。”王新华指出,一旦阴虚则内热益盛,如此便会加重口腔溃疡病情。

## 西瓜皮也是个“宝”

是不是意味着口腔溃疡患者就不能吃西瓜呢?王新华表示,即使口腔溃疡患者“无缘”美味的西瓜肉,但是剩下的西瓜皮对于他们来说也是个“宝”。据王新华介绍,被中医称作“西瓜翠衣”的西瓜皮是治疗口腔溃疡的一味良药。可将西瓜皮烤焦研磨,含在口中即可,其实大家熟识的“西瓜霜”就是这么来的。

另外,也可以将西瓜皮同绿豆一起熬,然后喝汤,作为平时预防上火的良饮。

“西瓜皮除了对口腔溃疡患者比较友好外,还可以帮助缓解牙痛等口腔问题,如西瓜皮经过晒

干后,加少许冰片,擦于牙痛处,能缓解疼痛。”王新华表示。

此外,王新华还介绍了不少西瓜皮的妙用:首先可做解暑菜品。如削掉其外面的粗硬绿皮和残留的瓜瓢,切成条状,以麻油、盐及糖、醋拌着来吃,可以使人胃口大开。其次可祛除痱子。夏天炎热,汗多容易生痱子,可将西瓜皮洗干净,用西瓜的白色部分轻擦患处(浴后涂擦效果佳),感觉到凉爽舒适即可。一般每天3次,两三天后即可见效。

## 便秘试试西瓜汁

另外,西瓜还可治疗便秘。西瓜有通便的作用,孩子便秘时可将西瓜上那层硬皮打成汁喝,通便效果很好。便秘时间过长的孩子,可以加些蜂蜜。但阳虚、气血虚的孩子慎用,因为通便效果太好可能会腹泻。

最后还可降血压。适量的西瓜皮削去外皮,洗净后切块放入锅中蒸10分钟即可。早、晚蘸白糖食用,具有解热止渴、利尿、降血压的功效。



## 为您服务

收费标准:120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出  
广告热线:66709358 13876786958  
求职、家教、家政300元/CM高度/周

### 为更好地服务全省各市县客户

琼海邮政:15595967253 万宁邮政:13807626186  
文昌邮政:18907519923 儋州邮政:13976783383

## 遗失声明

遗失声明  
曾宪坤遗失医师执业证书,证号:  
141480100000282,声明作废。

遗失声明  
乐东千家阿三餐饮服务有限公司经营许可证  
证,证号:JY24690270016359,声明作废。

遗失声明  
海口市美兰区天堡之翼幼儿园园务许可  
证,证号:J6410017721501,声明作废。

遗失声明  
洋浦神州汽车维修服务有限公司(统一社会  
信用代码:91460300MA5RJCG94T)不慎遗失  
法人章(胡波勇)一枚,声明作废。

遗失声明  
海南上院元野文化旅游集团有限公司,  
公章、财务章遗失,声明作废。

## 遗失声明

东方公爱居旺家惠超市遗失食品经营许可证  
证副本,编号:JY14690071080703,声明作废。

## 遗失声明

李继珊遗失海口市龙华区中共琼崖一大旧  
址保护利用工程项目国有土地上房屋征收产  
权调换安置协议,现场编号:C2,档案号:YD078,  
登记顺序号:0030,特此声明。

## 减资公告

**减资公告**  
海南中部绿色产业园投资发展有限公司,统  
一社会信用代码:914690360825232930,经股  
东会决定,拟向公司登记机关申请减少注册  
资本由人民币30652万元减少至人民币29982  
万元。请有关债权人自本公告见报之日起45  
日内向公司提出债权债务或提供相应的担保  
请求。  
特此公告