

绿豆汤和中药能否和谐相处

绿豆汤是解暑名品,具有消暑解毒、止渴利尿的功效。然而在民间,有着绿豆汤和中药不能同时服用的说法,很多人认为绿豆汤会削弱中药的疗效。事实果真如此吗?我们来听听火箭军特色医学中心中医科主任医师李军的讲解。

治热证可服绿豆汤

《本草纲目》记载:“绿豆气味甘寒,无毒……解一切药毒、牛马、金石诸毒。”由于绿豆有解毒作用,从而产生了“吃中药不能吃绿豆,以免解药”的说法。其实,服中药时能否喝绿豆汤,不可一概而论,应根据病情的寒热虚实以及所服中药的性味而定。

由于绿豆有清热解毒、消暑除烦、健胃止渴、利水消肿的功效,因此对于外感风热、痈肿丹毒、暑热内侵等热性病,在服中药的同时喝点绿豆汤,能促进药效,促使病情好转。此类疾病主要包括中暑、咽喉肿痛、急性腮腺炎、口干、口苦、泌尿系统感染等热证实证。

另外,是否能喝绿豆汤还与所服中药的药性有关。比如在服用金银花、黄连、黄芩、黄柏、板蓝根等清热类中药时可以适当喝点绿豆汤,也可以起到相辅相成的作用。不过每次喝的量要控制在100毫升以内。

但是由于绿豆偏寒,患有慢性胃肠炎、关节冷痛、痛经等虚证、寒证的人,在喝中药时就不宜喝绿豆汤,否则可能会加重病情。

在服用人参、黄芪、肉桂、附子、高良姜等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,未经医生许可,不要擅自服用绿豆汤,以免减低药效,影响治疗效果。

哪些人不宜喝绿豆汤

绿豆汤虽好,也不是人人都适宜。从中医理论来讲,主要有三类人不宜喝绿豆汤,要引起大家的注意。

1.脾胃虚弱的人。绿豆中蛋白质含量较多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。

老人、儿童以及体质虚弱的人肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不



良导致腹泻。

2.经期女性。女性经期时体质偏寒,若是饮用绿豆汤,容易导致气滞血瘀,引起腹痛,加重痛经。

3.痛风患者。绿豆每100克含50至100毫克嘌呤,属于中等嘌呤含量食物。痛风患者特别是关节炎患者最好少吃。

绿豆汤怎么喝

1.别用铁锅煮。绿豆的活性成分大多在表皮中,若用铁锅煮,绿豆皮中的类黄酮和金属离子会发生作用,形成颜色较深的复合物,煮出的绿豆汤发黑,食用后还会造成肠胃

不适。最好用砂锅煮绿豆汤。

2.煮时别放碱。煮汤熬粥要黏稠,有人就加点儿碱,但是绿豆中富含的维生素B是解暑特性的重要组成部分。如果加碱就会破坏维生素B以及类黄酮抗氧化成分,所以煮绿豆汤不要加碱。若想绿豆汤黏稠,可加些燕麦片或糯米。

3.一次喝一碗。绿豆中含有低聚糖,过量饮用会导致胀气、消化不良甚至腹泻,所以每次一碗最佳。也不可天天喝,成人一周喝2到3次就可以了。

4.不能空腹喝。绿豆性寒,空腹饮用会对脾胃造成伤害。尤其四肢冰冷、腰腿冷痛的寒性体质的人,

若是空腹饮用会加重症状,引发腹泻甚至慢性胃炎等消化系统疾病。

5.推荐食用方法——百合绿豆汤。准备绿豆20克、干百合15克或鲜百合30克、白砂糖5克、饮用水200毫升。绿豆去掉杂质用清水洗净,百合剥开用清水洗净。将绿豆放入锅中,加入清水烧开后,转小火煮至绿豆开花,再放入百合。待百合、绿豆熟烂时,放入白糖,待糖化开,盛入碗里即可。

绿豆的功效

绿豆的重要药用价值是清热解毒。如果有口舌生疮、喉咙肿痛等

上火症状,需要清热,那么把绿豆盖上锅盖煮3分钟,煮至汤色黄绿澄清即关火,舀出绿豆汤直接喝,或者加冰糖喝。这时的绿豆汤含有大量的多酚类物质,清火作用最强。如果是为了解暑,煮汤时最好把绿豆煮烂。这样的绿豆汤色泽浑浊,解毒作用会更强。

绿豆还可以作为外用药。将绿豆磨成粉,绿豆粉和滑石粉以2:1的比例拌匀制成爽身粉,扑在身上可治暑月痱子。将绿豆粉经微火炒成浅黑,用米醋调成糊状,涂敷于初起痈肿处,能减缓痈肿的发展。绿豆粉制成的面膜,具有防治皮肤粉刺与汗疹、延缓皮肤衰老的功效。(莫鹏)

爬山6小时竟得热射病

专家提醒高温天气避免11:00至15:00外出

近来天气连续高温,须谨防中暑甚至导致热射病。广州日报记者从深大总医院获悉,一位深圳小伙近日在大热天爬山6小时,快登顶时突然晕倒,被送到该院救治,诊断为热射病。小伙被送到医院时已陷入昏迷,出现多器官损伤,幸亏得到了及时全面的救治,转危为安且避免了持续性的后遗症。

全身发烫突然晕倒在地

22岁的小刘(化名)是广西桂林人,今年大学毕业后刚刚入职深圳一家公司。上周末,小刘和新认识的小伙伴组团去爬山,考虑到活动时间长、天气热,事先还特意做了准备,买了登山杖、遮阳帽,出发前带足了水。

当天一大早,小刘和同伴6点准时从梅林出发,队伍里都是男生,行进速度很快。经过三四个小时的翻山越岭,正准备冲刺塘朗山顶时,

他们发现走错了路,只好原路返回,下山又上山。刚开始的时候,小刘劲头十足,但走着走着,逐渐感觉体力不支,头有点晕,喝完了两瓶水和能量饮料,还倒了点藿香正气水在嘴里。

中午12点多,离山顶还差20米时,到了全程唯一没什么树荫、比较晒的阶段,小刘开始全身发烫、胸闷、喘不上气,突然晕倒在地。同伴赶紧凑过去,其中有个小伙伴曾经当过消防员,反应特别迅速,“应该是中暑,赶紧抬到阴凉的地方”。他说。4个男生呼哧呼哧把小刘抬到了山顶树荫下,给他松开衣服,用水降温,还不时地跟他说话,但小刘一直意识模糊。

考虑到山路无法通车,同伴在联系120急救车的同时,也及时拨打了119消防电话。下午3点,消防队员、景区管理处人员和爬山同伴十多人轮流接力抬担架,终于把小刘送上了120急救车。

病情危急 严重时可引发心跳骤停

120把小刘送到了深圳大学总医院急诊科,到医院时,小刘体温高达38.7℃,昏迷不醒。经过头颅CT检查和抽血化验,小刘已经出现多脏器功能损伤,肝脏、肾脏、肌肉、心脏、胰腺的损伤标记物明显升高,病情危重。于是,他迅速被转入重症医学科(ICU)抢救。

看到小刘的检查结果,有着丰富重症救治经验的ICU医生宋志判断,这不是普通的中暑,已经发展到热射病的严重程度。

当天晚上复查抽血化验,值班医生再次向小刘家属告知,病情极危急。如果发生急性肾脏不可逆损伤,今后需长期规律性血液透析治疗。另外,小刘的脑水肿严重,而高钾和脑水肿随时都有引起心跳骤停的可能。

医护人员立即展开抢救,首先迅速降低核心体温,并启动持续血

液净化,保护肾功能。此外,要避免凝血功能紊乱,从而出现弥散性血管内凝血。

护士给小刘拿来冰毯、冰帽降温,控制体温在36℃至37℃。医生迅速建立血液净化静脉通路,短短不到1小时,患者就开始了血液净化治疗,同时在监测血压、心率、尿量等情况下大量补液,其他对症治疗包括药物护肝、碱化尿液护肾、抗凝预防DIC等也都在第一时间开始进行。治疗过程中,严密监测各项功能。

当晚6点多,小刘逐渐苏醒,才发现自己躺在了ICU病房,虽然有些晕,但他天性乐观,也非常配合治疗。三四天后,小刘的状态大大改善,十天后,各脏器功能指标都回归正常水平,没有留下后遗症。

热射病是什么?

它是指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,

从而引发神经器官受损。热射病在中暑的分级中就是重症中暑,病死率高达五成。

提醒: 高温天气避免11:00至15:00外出

深大总医院医生宋志提醒,夏季一定要注意防暑降温:首先,减少户外活动,避免在11:00至15:00这个时间段外出。其次,如果不能避免高温天气活动,不论运动量的大小,都需要增加液体的摄入,不要饮用含酒精或大量糖分的饮料,这些饮料会导致失去更多的体液。再次,户外运动应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,可以佩戴宽帽檐的遮阳帽、太阳镜,并涂抹防晒霜。最后,高温天气里应尽量在室内活动,如条件允许,应开启空调。

(鲍文娟)