

# 夏天要多喝三豆饮?

这是扁鹊名方,确有活血解毒的功效,但非人人适用

□记者 柴婧 通讯员 牛然

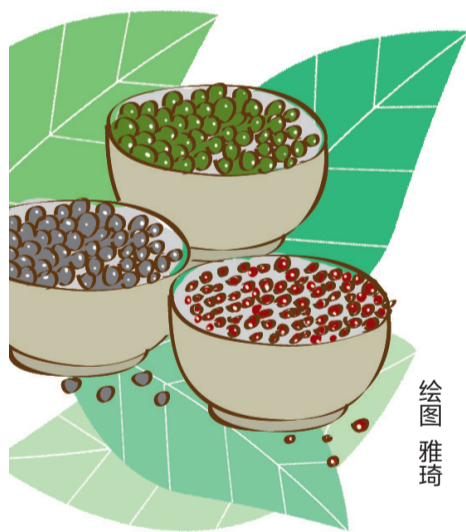


**看中医**  
小婧带您

■受访专家  
赵东鹰 河科大二附院中医科主任

■身边的病例  
“家里老人说夏天要多喝三豆饮,我妈隔两天就要煮一锅让我们全家人喝,有时候她还会加乌梅等中药材,我想问问中医,三豆饮是不是谁都能喝?比如我4岁的儿子,他能经常喝吗?”近日,39岁的林女士打来电话咨询。

如果您正在遭受其他疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话 18637990450,小婧带您找专家,免挂号费哦!



## 1 三豆饮原是扁鹊名方,主要用于治疗痘疮

小婧:我婆婆一到夏天就喜欢让我们喝绿豆水,说能消暑,这三豆饮是什么?

赵东鹰:三豆饮主要用的是黑豆、绿豆、赤小豆,这是扁鹊名方,据说是用于治疗痘疮的,也有预防效果。

小婧:我在网上查了一下,有的说痘疮是天花,有的说痘疮就是手足口病,三豆饮到底能治什么病?

赵东鹰:这个问题我要从两方面来回答。第一,我们国家已经没有天花病人了,而且,在几十年的从医生涯中,我也没有见过一例天花病人,



因此,三豆饮能不能治天花,我没有办法下结论。第二,古代没有手足口病这个概念,我们这些年治疗手足口病,无论是中医还是西医,都有另外的标准治疗方案,跟三豆饮没有太大关系。

## 2 三豆饮确有活血解毒的功效,体内有火毒者适用

小婧:也就是说,三豆饮并没有什么确切疗效?

赵东鹰:话也不能这么说,中医一般认为,身上出疹子、疖子这些,都是因为体内有火毒,需要活血解毒,三豆饮恰恰有这个功效。

小婧:这三种常见的豆子在一起有这么大的作用?

赵东鹰:对呀!黑豆性平味甘,有活血、利水、祛风、清热解毒、补虚乌发的功效;绿豆性寒味甘,能入心

经和胃经,有清凉解毒、利尿明目的功效;赤小豆性平味甘酸,能入心经和小肠经,有消肿解毒、利水除湿的功效。这三种豆子“联手”,活血解毒自然不在话下。

小婧:听您这么一说我也想喝!

赵东鹰:别呀,接下来我就要提醒大家了,体内有火毒的人确实适合喝三豆饮,无论是预防还是治疗,都会有效,但其他人就不是特别适用了。

## 3 洛阳最近干热,不妨喝点银耳大枣汤

小婧:这么好的方子不能用,感觉有点可惜呢!

赵东鹰:要是真想用,也是有办法的。

小婧:您赶紧说说呀!

赵东鹰:比如体质阴虚、身形较瘦、舌红少苔的人,经常感觉口干舌燥,出汗多的人,可以在三豆饮的基础上加一些乌梅,能滋阴敛阴;如果你户外活动较少,经常坐办公室,身形虚胖,经常感觉少气无力的,可以

在三豆饮的基础上加黄芪、山药、大枣等,补补气。

小婧:我得赶紧给我婆婆打个电话,让她今天别光煮绿豆,加点好料!

赵东鹰:其实,洛阳最近干热,我推荐大家喝银耳大枣汤,做法很简单,就是用泡发好的银耳和大枣一起熬,如果没有糖尿病,可以适当放一些冰糖!

小婧:收到,今晚就开整!

## 有一种腹泻叫肠易激综合征

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

“今年夏天没办法撸串了,真没想到会弄成这样。”拿着诊断书,家住老城区的沈先生很郁闷。

沈先生介绍,他喜欢吃烧烤、喝啤酒,从上个星期开始,他每天拉肚子四五次,口服止泻药也不见好转,折腾了一个星期后,到医院检查,被诊断为肠易激综合征。

河科大二附院消化内科主任李忍萍说,肠易激综合征是一种胃肠道功能紊乱疾病,腹痛、便秘、腹泻交替发作,严重影响生活质量。其病因尚不确定,与情绪、饮食、肠道感染等密切相关,沈先生可能是常食生冷、辛辣等食物引起了肠道功能紊乱。

李忍萍提醒,如果市民经常腹痛、腹胀、腹泻或便秘等,吃止泻药不见好,到医院检查既没有细菌、病毒感染,也没有器官病变,当心患了肠易激综合征。

预防该病,要放松心情,注意饮食习惯,少吃刺激肠胃的食物,还可以服用一些调整肠道菌群的药物。治疗上,每名患者具体情况不一样,须经医生诊断后规范用药。

## 漫谈艾灸

### 体寒的人可增加艾灸时间

□记者 柴婧 通讯员 王小燕

#### ■受访专家

张少伟 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师

上周,49岁的市民秦女士拨打记者电话问道:“我今年一点儿都不觉得热,家里的空调还没开,电风扇也很少用。我去看中医,大夫提醒我体寒,可以用艾灸多灸、重灸,这个建议对不对?”

对此,张少伟表示,体寒、受风或有明显寒证表现的人,都可以多灸、重灸,但如果灸后出现口干、眼干、眼红、燥热、失眠等上火症状,需要暂停。

多灸的意思就是增加艾灸的频率,比如连灸5天后休息2天;重灸的意思是增加艾灸的时间,每次灸半个小时到1个小时都可以。

此外,如果身体有热证表现,或本身比较结实,只想通过艾灸收到保健的效果,就要减少艾灸的频率,每周灸一次,每次灸20分钟就可以了。

## 夏季,爱美的您是否因湿疹苦恼不已? 中医综合疗法解决湿疹复发难题

洛龙区王女士:我患湿疹多年,起初皮肤痒,难以忍受,抓后出红疹子,我到过许多地方治疗,都是用药后稍有好转,停药没多久就复发,而且比以前更严重了。现在湿疹蔓延到腹部、四肢,局部皮肤还增厚、发暗,患处抓后流水,天气慢慢热了,短袖都没法穿。急盼热心人士提供治疗良方,助我早日摆脱病痛。

涧西区张先生:3年前,我也出现过跟王女士类似的情况,起初我以为是过敏了,就自行买了药膏涂抹,后来就越

发严重了,经多处诊断为湿疹。我服过多种药物,还用过激素治疗,病情总是不见好转,反而越发加重了。经朋友介绍,我到位于古城路西苑桥南中信银行东20米鹤春堂去做中医治疗,病情很快好转,再也不用为湿疹发愁了。

鹤春堂中医以百年古方为基础,重视疾病的整体观念,有言“皮肤疮疡虽形于外,实发于内,没有内乱,不得外患”。采用纯中药治疗,以内养外,一人一方,不含激素的治疗方

法,疗效显著。鹤春堂专治各种痒症、湿疹、皮炎等反复发作的皮肤病。患者可拨打64622336咨询或前去找诊。

(怡文)



扫二维码,关注鹤春堂,拥有好皮肤