

中医名家立规矩：什么都可以吃，就是不能吃冷饮

“不吃冷饮”为何成中医家规

文：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

又至炎夏，不少人爱食冷饮降温。殊不知，“冷饮”在已经去世的中医肾病学知名专家邹云翔教授家，却不折不扣的上了“黑名单”！

日前，邹云翔教授去世前立下的一项家规传遍了朋友圈——不论学问多深、不论科技如何发展，有一条“铁规”不能破：家人和孩子们不能吃冷饮。

无独有偶。6月9日，今日女报/凤网记者在采访湖南中医药大学第一附属医院的老中医时发现，“吃冷饮”似乎是该院中医的大忌。只是，为啥老中医都拒绝冷饮呢？对付酷暑，我们又有怎样的健康养生方法？

■热点

中医名家的奇怪家规



85岁的邹燕勤看上去非常年轻。

“不论学问多深、不论科技如何发展，有一条铁规不能破：家人和孩子们不能吃冷饮”——近日，这样一条家规在朋友圈里引发关注。

■求证

湖南名医如何看待“夏吃冷饮”

“形寒冷饮伤肺。”在湖南中医药大学第一附属医院的老中医眼中，夏季狂吃冷饮是一种等同自虐的方式。该院药剂科主任医师刘绍贵认为，“形寒”的意思是说使身体感到寒冷，人着凉之后容易流鼻涕、咳嗽或者闹肚子，这些都是伤了“肺”的表现。而“冷饮”在中医领域通常是指吃了寒凉食物，除了伤肺，也很伤胃。尤其是炎热的夏天，我们的身体会有一种现象，叫做“浮阳越外”，就是人身体的

阳气都跑到体表了，那么这个时候内脏往往会在一个湿寒的格局，吃冷饮反倒加重寒气。

所以，中医常说“冬吃萝卜夏吃姜”，天气炎热的时候，靠姜的热性去除身体内的湿寒，才是正确的养生之道。

“四十岁前养胃，四十岁后胃养人。”该院儿科副主任医师谢静表示，人体的营养首先要经过脾胃来润化、吸收，再经肾脏排除毒素。因此，保护好胃、肾是健康之本，这也是不吃冷饮的原理所在和重要性所在。

“家规”的制定者邹云翔教授是我国名医、中医肾病学专家，也是江苏省中医院创始人之一，并任院长28年。邹云翔教授一家三代都从事中医肾病研究，全家都是“慢衰老+身体好”，让外人很是羡慕。女儿邹燕勤如今已85岁高龄，但仍精神矍铄、毫无疲态，看起来只有58岁。

邹燕勤透露，邹家的保养秘诀很简单，只因父亲离世前订下这条家规。全家人信奉“胃喜温不喜凉”、“肾喜暖不喜寒”等医学定律。而如今，大多数中医家庭都开始重视“暖养”理论。

谢静建议，无论男女老少，少吃冷饮都有利健康。中老年人脾胃不好，如果突然大量摄入冷饮，血管骤然收缩，可能使血压快速升高，有可能诱发脑溢血；冷饮的最大爱好群体——男人，也要少吃冷饮，尤其是冰啤酒，因为一热一冷的温差会让身体吃不消，诱发心血管疾病等；而妇女儿童更是应该拒绝冷饮，女性要暖养，避免月经失调等。



扫一扫
精彩内容转起来



■求诊

儿童吃冷饮，身体更受伤

“拒绝冷饮应该是从儿童期开始。”近日，由于长沙的天气变化较大，在湖南中医药大学第一附属医院儿科病房里，出现了不少因为夏季吃冰棍、喝冷饮导致住院的患儿。

不久前，7岁的男孩乐乐就因连吃三根冰棒，导致消化道反复大量出血。紧急手术过程中，医生发现患儿十二指肠球后动脉破裂并呈喷射性出血。一个7岁的孩子全身正常血容量只有1600毫升左右，而乐乐在24小时内因为持续大量呕血、便血，接受的输血量高达8000毫升，相当于把全身的血液换了5遍……

谢静告诉记者，早有医学研究证明，2.1%—50%的成人消化性溃疡在儿童期发病，因为儿童身体发育尚不完善，消化系统容易受饮食习惯、药物作用、生活环境、精神状态、幽门螺杆菌感染等因素的影响，导致消化道黏膜的防御平衡被打破，消化液对胃和十二指肠黏膜造成损伤，进而发展为溃疡，有的还可能引发呕血、黑便，甚至溃疡大出血导致休克、生命危险。



谢静提醒广大家长，如果家有爱吃冷饮的孩子，平时应多观察孩子的身体变化，如果孩子有反复发作性腹痛、反复进食后呕吐、长期食欲不振、大便时干时稀或有解黑便、不明原因贫血或头晕等，都应该及时带孩子到医院就诊。

■提醒

靠冷饮防暑降温，你得注意这些细节

“有的中医家庭是不吃冷饮的，但我们更多的是建议大家少吃冷饮。”刘绍贵认为，若想夏季吃冷饮不伤身，首先要选择合适的时间——饭前空腹、刚吃完饭后都不宜喝冷饮，否则易伤胃。一般可选在饭后30分钟或午睡后喝为宜，带冰块冷饮宜下午3点左右喝为好，此时人体阳气最旺，不易伤害人体。

其次，不论成人还是孩子，不要一次连续吃雪糕、冰棍超过2支；喝冷饮料每次以150毫升左右为宜，瓶装饮料1次别超过半瓶。喝冷饮最好能细细品味，慢慢饮下，这样对

胃肠刺激较小。吃固态冰块，入口后可先含在嘴巴前端，等冰溶化、接近体温再慢慢吞下，这样才不会过猛刺激大脑血管、咽喉、呼吸道。

另外，身体温差较大时，或活动出汗较多时，不要立即喝冷饮，否则易导致“汗闭”，导致汗毛孔宣泄不畅，机体散热困难，余热蓄积易引发中暑。

除此之外，谢静也提醒家长，若改变不了孩子吃冷饮的爱好，就要避开这些饮食误区：比如不能饭前饭后吃冷饮，冷饮糖分过高，饭前吃会导致孩子吃饭没食欲，影响正常进食；而饭后吃，对肠胃的温度反差过大，会造成太大的刺激，容易导致肠胃炎等。

■名医讲故事

湖南麻醉医生的手术日记——在塞拉利昂施行该国首例宫颈癌手术

文：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 栗青梅

距离6月18日回国的日子总算近了！长沙市中医医院（长沙市第八医院）麻醉科主治医师邹志鸿松了口气——中国（湖南）第十八批援塞拉利昂医疗队的援助期间，他们顺利完成塞拉利昂国家首例妇科恶性肿瘤（宫颈癌）的根治手术，开创了中塞友好医院的“全麻时代”。

为了让更多人了解中国（湖南）第十八批援塞拉利昂医疗队的援助过程，他写下这样一篇日记：

接受手术的患者今年48岁，阴道不规则流血半年，经诊断为宫颈癌（IB1期）。医疗队详细研究患者病情，决定由承担麻醉医疗任务的我和来自湖南省妇幼保健院的王医生张建平制定出详细的麻醉方案和手术方案。

这个病人存在严重高血压，而且由于病程偏长，阴道不规则出血致病人重度贫血。这个国家你想要术中输血是几乎不可能，为了尽快手术和尽可能减少术中出血，以及这个病人的特殊性和这边缺药的现实，我决定采取“全身麻醉方式+控制性降压”的方法，应用这里唯一的静脉降压药物——硝酸甘油行控制性降压处理。

麻醉诱导完成后，主刀医生开始手术，虽然不像国内有熟练的手术助手配合，但大家都是排除万难，通力合作，确保顺利完成了手术。术后病人苏醒非常好，恢复很好，无任何并发症发生，这预示着塞拉利昂第一例宫颈癌根治手术已获得圆满成功，将使塞国更多患妇科肿瘤的妇女受益。

我还记得，2016年6月19日，援塞医疗队首次成功开展了全麻下巨大甲状腺肿瘤切除术。这是40年来湖南援塞医疗队在塞国中塞友好医院开展的第一台全麻手术，这也是中塞友好医院建院以来进行的第一例全身麻醉手术。



扫一扫，
看更多精彩内容