



祛湿、降温、解暑…… 夏季喝好这10杯水

夏季天气炎热，喝好这10杯水，祛湿、降温、解暑……

温开水——更解渴

陕西宝鸡市人民医院消化内科主任医师贺继东2015年接受华商报采访时介绍，夏天的气温接近人的体温，解暑良方应当是“以热制热”，因为，喝热水会引起血管扩张，促进排汗，将体内的热量带出，使体温真正下降，这样才会感觉非常凉爽。

宝鸡市营养学会营养师闫乐2015年在接受华商报采访时介绍，煮沸后自然冷却至20-25℃的白开水是最好的饮用水，既能迅速解渴，又不会引起肠胃不适。

杨梅茶——缓解腹泻

吃得不卫生、贪凉、孩子脾胃功能不好，夏季就容易出现腹泻。中国中医科学院教授杨力2011年在接受健康时报采访时指出，如孩子腹泻，除适当用止泻药外，还可买点杨梅泡茶缓解症状。杨梅属酸性，酸性有收敛的作用，所以杨梅可止泻。

方法：用三四颗鲜杨梅（也可用杨梅干），用热水冲泡，适当加点蜂蜜，代茶饮。杨梅、苹果加冰糖煮水喝，止泻作用更强。

荷叶茶——消暑醒脑

中日友好医院营养师营养师陈禹2020年在健康时报刊文介绍，荷叶，归脾、胃、肾经，一杯清爽的荷叶茶，可起到解渴消暑、化湿排浊、提神醒脑的作用，适宜夏季饮用。

乌梅饮——开胃

营养师陈禹2020年在健康时报刊文介绍，夏天出汗较多，伤津液，易口干、口渴，饮用乌梅饮不仅可以补充水分，还可以起到生津止渴、开胃、促进食欲的作用。

方法：乌梅饮中可以加少许的冰糖、蜂蜜或桂花酱，以改善乌梅酸涩的口感。如要增强乌梅饮提振食欲的作用，还可以加山楂一起熬制。

菊花枸杞茶——解暑明目

营养师陈禹2020年在健康时报刊文介绍，菊花细分为白菊、黄菊和野菊，白菊侧重于平

肝明目，黄菊侧重于疏散风热，野菊味最苦，侧重于清热解暑。

方法：日常代茶饮，选白菊较好，既可清解暑热又可明目，可谓一举两得。在菊花茶中加几颗枸杞子，可调节菊花茶微苦的口感，也可以加强养肝明目的功效。

薏米茶——健脾祛湿

北京中医药大学东直门医院药学部李明、袁焱2019年在健康时报刊文表示，薏米性凉，味甘，淡。《本草纲目》谓其“健脾益胃，补肺清热，祛风胜湿，养颜驻容，轻身延年”。

方法：薏米挑选洗净、沥干水分，放入平底锅内，开小火，慢慢焙出薏米的香味。再把枸杞洗净，放入焙熟的薏米，冲入开水，浸泡5-10分钟左右。根据个人爱好，可以在煮好的茶内加入熟红豆之类的热性食材。

竹叶茅根茶——凉血止血

李明、袁焱2019年在健康时报刊文表示，竹叶甘淡而寒，功善清热除烦，生津利尿。白茅根甘寒，具有清热利尿，凉血止血的功效。荷叶味苦微咸，性辛凉，能够清暑利湿，祛瘀止血。本方尤其适用于夏季皮肤、鼻子容易出血的人。

方法：竹叶5克，白茅根5克，荷叶两克，放入杯中，沸水浸泡，当茶饮。每日一剂。

芦根水——清热解暑

广东省中医院副院长卢传坚2019年接受健康时报采访时介绍，芦根作为深埋在水中的部分，在具备通达之性的同时寒性更强，有清热利尿的作用。

方法：可取芦根15-30克，蜂蜜适量。放入锅中加水煮开后再煮15分钟左右，稍放凉后调入蜂蜜，饮用。解暑清热。

生姜乌龙茶——暖胃

广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任医师周岱翰2017年在健康时报刊文介绍，夏天天热，很多人贪凉会选择吃一些生冷的食物来解暑，可能会引起胃部不适。这时候可以考虑来一杯生姜乌龙茶。生姜乌龙茶适用于夏季过食生冷，胃脘不适，舌苔厚腻者，或者是外感初起时用。

方法：生姜2到3片，乌龙茶叶适量，加适量的水，或冲或煎，可以根据口味情况，酌情加少许盐或红糖。

玉米须茶——祛湿、抗结石

江苏省中医院普内科主任徐陆周2018年在健康时报刊文指出，玉米须性味甘平，有益肝、胆、肾等经的作用，并且有利水、促进体内多余水分代谢的好处。夏天喝玉米须茶还有凉血泄热的功效，不仅能够排出体内的湿热之气，还具有抗结石形成的作用。

方法：取50克左右的玉米须，用开水冲泡半个小时左右就可以喝了。煮玉米时，别拔掉玉米须，等煮好了玉米，把煮玉米的水倒出，用玉米水代茶饮也可以。



最强高温来袭 如何预防中暑

中国天气网预计，6月14日起至本周末，北方多地将迎来今年最强高温，京津冀、山东、河南等11地将开启连续高温模式，部分地区将冲击40℃，或打破历史同期纪录。

如何预防中暑

减少外出

老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心脑血管疾病的人，在高温季节尽可能减少外出。必须外出时，尽量选择清晨和傍晚，减少逗留时间。如在中午出去，可以不时在银行、商场等室内凉爽场所，休息数分钟后继续户外活动。

遮阳避暑

打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜，涂抹防晒霜，减少在太阳直射下的户外活动时间。

及时补水

夏日外出时，随身携带运动饮料或淡盐水，及时补充。还可饮用预防中暑的降温饮品，如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。

随身携带解暑药

如藿香正气水、风油精、清凉油等，一旦出现中暑，可用所带药品缓解症状。

注意饮食健康和卫生

夏季饮食宜清淡易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪，注意不要吃得太油腻。平时多吃新鲜蔬菜和水果，不要酗酒、醉酒。

定期进行健康体检

有慢性疾病以及重病后恢复期及体弱者，要增强防护意识，不宜从事高温作业。

如果中暑了怎么办

一旦自己或有人中暑，先拨打“120”急救电话，然后进行力所能及的现场急救。

搬

停止活动，迅速脱离高温、高湿环境，转移患者至通风阴凉处，尽快除去患者全身衣物。如条件允许，可将患者转移至有空调的房间，建议室温调至16至20摄氏度，让患者躺下，抬高下肢15至30厘米。

量

快速测量体温，最好是核心温度，通常使用直肠温度来反应核心温度。如现场无法测量核心温度，也可测量体表温度（腋温或耳温）作参考。如腋温或耳温不高，不能排除热射病，应每10分钟测量一次或持续监测体温。

擦

用冷水或稀释的酒精帮患者擦身并持续扇风，也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者头部、颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位，帮助患者散热。

补

快速补水。如中暑者清醒，没有恶心呕吐，可喂其喝淡盐水或运动饮料，也可服用十滴水、藿香正气水等中药。

有条件的，可现场快速静脉输液，首选生理盐水或林格液，用4摄氏度更好的，既有降温作用，也可适当扩充容量。但开始输液速度宜慢，以免引起心律失常等不良反应。



这几类人群 慎食小龙虾

夏天到了，小龙虾正当季。哪些人群吃小龙虾要慎重、如何掌握小龙虾的正确吃法，今天的夏日健康帖带你一起了解。

小龙虾真好吃

但过敏体质的人要注意

现在进入吃小龙虾的旺季。近期的不少报道反映一些食客在吃了麻辣小龙虾后，突然感觉浑身又痒又痛，身上长满红红的疹子，忍不住反胃，双唇红肿，全身皮疹，吐词模糊，手脚轻度肿胀，并出现胸闷呼吸不畅，紧急送医后被诊断为因吃了小龙虾过敏而引起的急性荨麻疹。这是怎么回事？

原来，小龙虾过敏是由于食用异种蛋白引起的，一般为I型过敏反应。一些特殊人群对异种蛋白特别敏感，免疫系统会把它当作外来入侵者，释放出IgE抗体这类免疫球蛋白以进行攻击。IgE抗体存在于人体的很多部位，如鼻、咽喉、气管、皮肤等的淋巴细胞当中，当过敏原和IgE抗体结合之后产生相关抗原抗体反应，就会导致人出现皮肤荨麻疹、喉头水肿、血压降低、腹痛腹泻等症状。

不仅会有以上症状，当过敏后出现血压降低，血压若低于90/60毫米汞柱还可能发生休克，不及时处理会危及生命。

医生提醒

食用前先评估自己的身体状况

既然吃小龙虾可能会引发过敏反应，那食客们怎么判断呢？

医生建议，对于大部分人来说，小龙虾不属于常吃的食物，食用前先评估自己的身体状况。特别是第一次接触某种食物后，应注意观察身体的反应，出现疑似过敏症状要及时就医。

小龙虾引发的过敏反应，多为I型过敏反应，

声明

王江(身份证号:140602200203029552)不慎将朔州市翡翠央著预约金收据(编号为0000119)、预约单(编号为138)丢失,金额:伍仟元整(5000元),现声明作废。

通常症状出现较快,几分钟至数小时内会出现症状;但也有少部分患者会出现迟发性过敏反应,数天之后才会出现症状。过敏体质人群,要慎食这类食物。

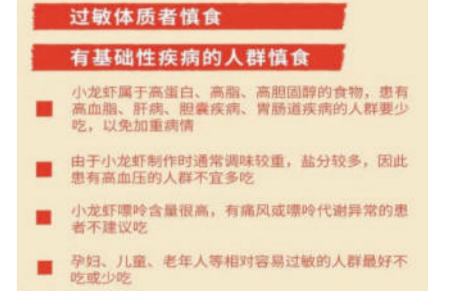
另外,即使此前从未出现过类似食物过敏的情况,也切莫大意。

“医学上还有一种说法叫高敏状态。某段时间你可能正因其他东西出现过敏,比如化妆品、食物或者花粉等,免疫系统处于高敏状态,此时异种蛋白进入人体后也会引发过敏反应。”湖南省职业病防治院中毒医学科副主任医师袁娟提醒,人体免疫系统并非一成不变,随着年龄增大,可能会出现过敏,须提高警惕。

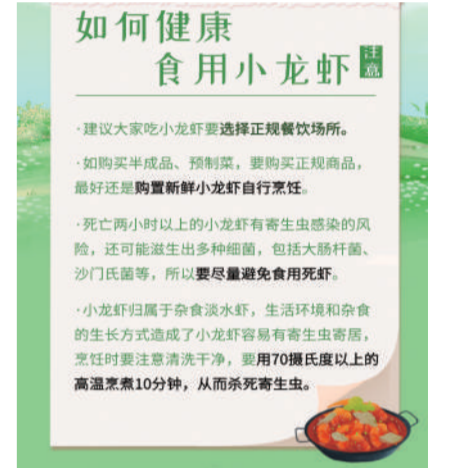
除了过敏人群

这几类人群也要慎食小龙虾

并不是所有人群都适合吃小龙虾,哪些人群要慎食,一起来看↓



怎么吃小龙虾更健康、安全？对于普通食客而言，如何既能享受美味的小龙虾，又能最大可能地避免食用风险呢？



此外，还要提醒大家，虾头尽量别吃。一些食客喜欢吃虾头，认为虾头含有鲜美“虾黄”，但这种吃法不利于健康。“虾头的确含有一些营养成分，比如蛋白质和微量元素，但虾头也是吸收毒素最多的地方，是最易积聚病菌、寄生虫的部分。”袁娟表示，尽管现在小龙虾多为养殖虾，重金属含量少，但小龙虾外壳和头部依然是重金属主要聚集处，因此不建议吃虾头。

来源：新华网、人民网、央视新闻等

英雄本色侠义情怀 ——走进旧广武城(上)

山阴县有两座广武城，它们像孪生兄弟，相互牵手，齐聚县西南四十公里雁门关外勾注山下的广武镇。二城雄踞关口，南接长城，敌楼对峙，烽燧相望，进可攻，退可守，为古代雁门关军事防御体系的前沿阵地，更是中国历史上汉族与少数民族相互战争的重要据点，也是各民族之间相互碰撞交融的重要通道。

新旧广武城与明山阴段长城为邻，一直与战争相关。正如《两镇三关志》所载：“广武当朔州、马邑大川之冲，折代崞峙诸郡县之要，凡敌由大同左右卫入，势当首犯。”

闲言碎语话广武

在走进旧广武城之前，有必要说说“广武”以及宋辽划界。

“广武”一词，定义纷杂。字面意思，“广”为“大”“广大”义；“武”为“武力”“用武”“止戈”义。止戈为武，渴望和平，才是“广武”之本义。广武一语，词性豪迈，侠柔并举。对于地名而言，更是被北京、四川、甘肃、陕西、河南等地领用。就山西而言，勾注山南北之“广武”更是独领风骚。

乾隆《直隶代州志》载：“广武故城，州西十



朔州民族交融文化专辑选登(十一)

五里，前汉置广武县属太原；后汉、晋、北魏皆属雁门。隋开皇十八年，改县为雁门。”

《隋志》载：雁门故郡在“后周置肆州，开皇五年改代州，置总管府。大业初，府废，置雁门，治雁门县。”

《括地志》载：“广武故城在雁门县勾注山南四十五里。”

《通典》载：“广武故城在雁门县西南。”

《明一统志》载：广武故城“在代州西一十五里。”

《图经》载：广武故城“在勾注隘口之南，即汉魏系恭敬地，后魏移置上馆城。”

以上为勾注山南之广武，也即今代县广武古城。

而对于山北旧广武城的建置年代，众说纷纭。但基本的观点是“辽金”所置。辽金之前是否存在，这里不作考证。“辽金”所指，实为模糊。一个城池的设置，不可能同时出现两个朝代的说法。此为笼统之言。既出自“辽”，何必言“金”？既出自“金”，又何必说“辽”？基于此“混合”之说，我想大概是缘于“辽金”时期，可为何又不及宋呢？而更有人言之凿凿：“据史

书所载”，亦或“据辽史所载”，大抵没有具体所指。查辽史，断无旧广武城之片言只语。旧广武城建于辽代，没有史书支撑；至于“金广武城”之说，有《金·地理志》为证，其言“(金)贞祐三年(1215)七月，割朔州之广武隶代州。”此言，也只是说贞祐三年时，广武城属地由朔州改隶代州，非言金所置。

对于以上困惑，史学界人士和当地学者，皆言：金广武县于贞祐三年隶属代州，由此确认“金广武城”之来历；又言辽广武城来源于旧广武城裸露的夯土之形制为辽代。二说并用，才有旧广武城建于辽金之说。此说究竟有多少理由能经得起历史拷问，我们静候“权威”观点出现！

近日读复旦大学历史学系教授余蔚所著《中国行政区划通史·辽金卷》一书，得“金广武县”建置之说，不妨“拿来”，也许对我们了解旧广武城的过往有所帮助。

余蔚教授的观点是：广武县，贞祐二年(1124)置，贞祐三年(1125)割隶代州，治今山西朔州市东南65里南榆林乡旧广武。同时言：“按广武始置不见载，应是其建置较迟，已近金末之故。考西京路所属，曾于贞祐二年大举升置政区，升大同怀仁县为云州，升弘州阳门镇为阳门县，升朔州马邑县为固州，升应州山阴县为忠州，浑源县为浑源州。广武之置，亦应在此年也。”同时，引用了《纪要》卷44《山西六》“大同府广武城”条：“广武城，《志》云：在(马邑)县南八十里，盖与代州接壤，今广武驿以此名。”又称：“《志》云：县城东南五十里雁门关下有广武驿。”今朔州东南之旧广武是也。

对于余教授所言“治今山西朔州市东南65里南榆林乡旧广武。”应该是治今山西朔州市东南65里张家庄乡(现广武镇)旧广武。

辽是契丹族建立的朝代，起于907年耶律阿保机“契丹可汗”，止于1125年被金所灭。共传9帝，享国218年。

金是女真族完颜阿骨打建立的朝代，起于1115年，止于1234年被蒙古所灭。共传10帝，享国119年。

宋是汉族建立的朝代，分北宋、南宋两个时段。起于960年后周将领赵匡胤“陈桥兵变”夺取帝位，止于1279年“崖山海战”南宋灭亡。宋

朝历史上承“五代十国”、下启元朝。共历18帝，享国319年。

辽、宋共享年代是从960年到1125年，是两朝恩怨“纠结”期。期间又夹杂了个北方女真族人完颜阿骨打，既看不惯契丹人的“彪悍跋扈”，又看不起赵王室的“软弱无能”，在上京会宁府(今黑龙江哈尔滨市的阿城区)急急勿建了个大金王朝，建元“收国”。这大金国雷厉风行，先灭辽，后灭宋，把两个本来就“剑拔弩张”的敌对国，搞得懵懵了。

石敬瑭割让燕云十六州

辽宋纷争，缘于后晋石敬瑭的“儿皇”梦。公元907年，朱温逼唐哀帝禅位，繁荣一时的唐帝国灭亡，朱温建梁，史称“后梁”。“后梁”建国时，原唐朝各大藩镇纷纷割据自立，“后唐”“后晋”“后汉”“后周”纷沓而来，中原王朝进入了“五代”混乱期。此时的契丹族，还在“可汗”耶律阿保机的统领之下。直到公元916年，契丹族定都临潢，建立了自己的辽王朝。

经过十多年的征伐，辽国向东征服了松花江流域的渤海国，向西扩展到阴山以西，北界远到黑龙江，南界则以长城为界，到公元926年，成为当时疆域庞大，最有实力的帝国之一。

又过了一个十年的公元936年，“后唐”河东节度使石敬瑭起兵叛乱，想自立为帝，向辽国求援，并以长城以南的“燕云十六州”为酬，贿赂辽国。耶律德光欣然出兵，帮助石敬瑭击败后唐，并扶持石敬瑭为中原皇帝，改国号为“后晋”。

石敬瑭“十六州”的割让，使中原北大门完全失守，辽国疆域逐渐向内地渗透。导致中原诸王朝与辽进行了旷日持久的“燕云十六州”之争。首当其冲的是公元959年，周世宗柴荣收复“燕云十六州”的北伐战争，劲取瀛、莫二州，收复盖津、瓦桥、高阳三关。其次是宋太祖赵匡胤收复“燕云十六州”之战。太祖时，宋军曾三次发起对辽国的进攻，最终都以失败告终。最终使辽宋围绕着幽云十六州的归属问题，纠缠不断。这种格局，直到“澶渊之盟”后，才得以结束。

澶渊之盟和瓦桥关事件

公元1004年，萧太后与耶律隆绪再次大举

王茂盛

转自《朔州文博》2023年第3期
部分图片转自网络