

健康星闻

汪明荃、罗家英：患难见真情



文/王则 近日因被曝癌症复发，罗家英和汪明荃相继辟谣，两人相濡以沫、互相扶持与病魔斗争的爱情故事打动了所有人。当年 61 岁的汪明荃和相恋多年的罗家英结束爱情长跑在美国完婚，两人相濡以沫 20 年。

罗家英与汪明荃的关系，从 20 多年前开始。当时汪明荃的事业如日中天，工作接连不断。但她没有放弃对粤剧的爱好，每周坚持与罗家英闭门练功两到三天。排练使汪明荃累得没食欲，罗家英中午买来汪明荃爱吃的牛肉丸子、炸藕荷等上海菜。结束一天

的排练后，罗家英就开车送汪明荃回家。据说阿姐没空的时候，家英哥就给她研究剧本，设计布景，亲自上北京给她订做戏服，在工作乃至生活上都对阿姐无微不至。

汪明荃和罗家英的感情渐渐增加，两人还组了一个剧团，一年演出两期，他们联袂出演的《穆桂英大战洪州》大受欢迎。相恋后的日子，两人都有各自的事业要发展，但是一有机会汪明荃就会去罗家英家里吃饭。对节日，汪明荃更是重视，一定要一家人团聚在一起。碰上两人都有闲暇，就相约去旅游。

中医“食疗”教你消暑降火气

漫漫长夏，酷暑难耐，身体很容易受到“外热”和“内火”的夹攻，胃口不佳、睡眠不足、心情烦躁成为挥之不去的“高温综合征”。中医专家指出，“上夏季火”“内火”，多为多因环境闷热燥湿，人体脏器不适应外部气候环境变化而导致“火性”失控。因此，夏日养生重在降热、清火。

七八月吃要健脾利湿

为了健康度夏，古人提出了“长夏防湿”的养生原则。据了解，夏季治疗由暑湿引起的疾病的关键，在于健脾祛湿。在七八月间应多吃一些健脾利湿的食物，比如可以多吃些肉类食品，还可吃一些白术、山药、白扁豆、四季豆、赤小豆、薏苡仁、豌豆、黄豆、黑豆，以达到养脾益肾之目的。

脾虚者应采取益气滋阴、健脾养胃、清暑化湿的“清补”原则，饮食调养宜选用新鲜可口、性质平和、易于消化、补而不腻的各类食品。阴虚体弱者在安排膳食时，可选食瘦猪肉、鸭肉、白斩鸡、咸鸭蛋、清蒸鲜鱼等富含优

质蛋白质的食品，以增加蛋白质的摄入量。根据中医“热者寒之”的原则，凉性的鸭肉特别适合夏天里苦夏、肝火旺、肺火旺、体内生热的人食用，不过胃寒的人、阳虚的人和患有慢性肠胃病的人要少吃。

暑热天适宜晚睡早起

中医认为，暑为阳邪，其性升散，易耗气伤容津。心静人自凉，可达到养生的目的。专

夏季清暑药方

●清暑解表

适用于暑湿表热证，功效为清透解表
新加香薷饮：香薷 10 克，厚朴 10 克，银花、连翘、扁豆各 15 克。

●清暑辟浊 2 号方

适用于暑热伤表挟湿证，功效为清暑祛湿泄浊

藿香正气散：藿香 15 克，白芷 5 克，紫苏 5 克，茯苓 5 克，半夏 10 克，白术 10 克，陈皮 10 克，厚朴 10 克，桔梗 10 克，甘草 6 克。

●清暑化湿 3 号方

适用于感暑挟湿证，功效为宣畅气机，清热利湿(湿重于热)
加减三仁汤：杏仁 12 克，薏仁 6 克，生薏仁 30 克，竹叶 10 克，厚朴 10 克，荷叶 10 克，佩兰 10 克，扁豆花 10 克，六一散 20 克。



的 B 族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都有大好处。

喝水要因人而异。正常人可通过尿液颜色来判断何时补水：正常的尿液呈淡黄色，颜色太深就应该补水。此外，喝水还应该因人而异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜过多喝水，感冒发烧时要比平时多喝一些水。

夏季宝宝巧防蚊



盛夏来临，蚊蝇滋生。蚊子是诸多疾病的传播者，尤其是皮肤娇嫩、抵抗力弱的宝宝，更要做好防蚊的准备。现在市场上有许多“方便”的防蚊产品，如儿童驱蚊手环、驱蚊液等等，一般都含有化学物质，并不适合婴幼儿。如何让宝宝有效避免蚊子的叮咬，把伤害降到最低呢？

室内环境防蚊

在家里，只要有蚊子存在，即使宝宝白天睡觉也会被蚊子咬。因为宝宝身上特殊的奶香味和汗液味会吸引蚊子。

防蚊建议：首先要从源头上杜绝蚊子的存在。靠近窗户、房门口都摆上一盆“驱蚊草”(植物)，它能够散发出一种非常淡的柠檬香味(一般闻不出来)，可有效避免蚊子侵入室内。另外，室内的下水道口要及时清理干净，清除积水、污垢，切断蚊虫的藏身之处。

宝宝自身防蚊

除了环境上的预防措施外，宝宝自身的预防措施更重要。夏天要经常给宝宝洗澡。可以在午睡和晚上各洗一次，不需要用沐浴露，直接用清水洗就行，在浴盆里滴上几滴花露水，可起到一定的防蚊祛痒的作用。

准备一瓶维生素 B₁ 和一个喷雾式的小化妆瓶，用 3~5 片维生素 B₁ 加入 50ml 的凉白开水中，充分摇匀，即制得一瓶安全有效的“防蚊液”。维生素 B₁ 能散发出一种特殊的气味，能让蚊子避而远之。在宝宝睡觉前，给胳膊、腿、背等裸露部位都可以喷一点，并在宝宝睡觉的床上周边都提前喷洒这样的“防蚊液”，给宝宝一个安全的双重防蚊环境。

夜晚睡觉防蚊

蚊子最爱在夜间行动，所以晚上睡觉前的准备工作必须做全。除了给宝宝身上喷涂自制的“防蚊液”外，在宝宝睡觉的小床四周都喷上，最后用电蚊拍把整个房间的犄角旮旯都扫一遍，基本上宝宝不会被蚊子打扰了，大人也能跟着睡个安稳觉。

被叮咬后处理

尽管妈妈们非常用心、万无一失地做着预防工作，但可恶的蚊子有时仍会趁虚而入。万一宝宝被蚊子叮咬后，怎么办呢？先别急着抹风油精，因为风油精、清凉油这些东西对婴幼儿来说刺激性比较大，有的宝宝涂抹后可能会造成局部红肿。正确的处理方法是：发现被蚊子叮咬后，先用肥皂水清洗一遍，然后用淡盐水涂搽被咬处，可起到消炎止痒的作用，一般不会再起疱。也可以涂抹点草本植物配方的凝胶，专门用于婴幼儿的，效果也非常不错。如果出现红肿、且面积较大时，应及时去医院就诊。当然，这种情况毕竟少见。

夏季养生食谱

姜汁菠菜

原料：嫩菠菜 500 克，生姜 25 克，精盐、酱油、醋、味精、芝麻油各适量。

做法：菠菜从中剖开，入沸水中断生，捞出沥水，淋芝麻油拌匀，放盘中。将生姜去皮，切成细末入碗中，加盐、酱油、醋、味精调成姜汁。将菠菜、姜汁分盘同时上桌，吃时夹菠菜蘸姜汁。

功效：菠菜味甘，性凉，能滋阴润燥、补肝养血、清热泻火，用于阴虚便秘、消渴、肝血亏虚、贫血，以及肝阳上亢所致的目赤、头痛、便秘和高血压。老年人食之可增进食欲。