

荷叶：清热解暑的翠盖本草

“绿盖半篙新雨，红香一点清风。”荷叶是夏季常见食材，亦是经典本草。其善清暑化湿、升发清阳，凭借轻清上浮之性，成为盛夏养心调脂的养生佳品。

荷叶，又名莲叶、睡莲科植物莲的干燥叶，味苦、性平，归肝、脾、胃经，具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血的功效，临床多应用于暑热烦渴、暑湿泄泻、脾虚泄泻、血热吐衄、便血崩漏。食疗记载见于《食疗本草》，常用配伍有冬瓜皮、山楂、薏苡仁、茯苓等。

家常巧用，夏日小妙招

1. 荷叶清茶

配比：干荷叶、清水，可酌情添加山楂或茯苓。

做法：荷叶冲洗干净，沸水焖泡10分钟，可反复续水。

功效：健脾清暑祛湿，醒脑解乏，缓解夏日周身困重。

注意：不建议空腹大量饮用，虚寒体质勿长期每日饮用，胃酸过多、胃溃疡人群不宜饮用。

2. 荷叶莲子百合粥

配比：干荷叶、莲子、粳米、百合、少量冰糖。

做法：荷叶煎水取汁，放入莲子、粳米、百合小火熬煮成粥，酌情加冰糖调味。

功效：清暑养心、健脾安神，适合夏季心烦失眠、胃口欠佳人群。

注意：血糖偏高者减少冰糖用量。

3. 荷叶蒸鸡

配比：鲜荷叶、鸡肉、生姜少许。

做法：鲜荷叶洗净焯水，鸡肉调味后用荷叶包裹，隔水蒸熟。

功效：芳香醒脾，化湿和胃，消减油腻，适合夏季食补。

注意：外感发热期间不宜食用。

荷叶药性平和，轻清升散，既可清解暑热、祛除暑湿，又能升发脾之清阳、化浊降脂，十分适合夏季湿热天气膳食调养。干荷叶偏于清利，阳气下陷者不宜长期大量单用；脾胃虚寒、经常便溏人群不可长期大量服食。应结合自身体质合理食用，更好地发挥养生价值。

温馨提示：以上养生用法仅作保健科普参考，不能替代专业医师处方治疗。

（周口市中医院心病二病区 史珍珍 汪水莲）



“眼三针”，守护你的清晰“视”界



每天对着电脑、手机，眼睛干涩酸胀、视物模糊；近视加深、老花加重，被视神经萎缩、黄斑病变困扰。周口市中医院针灸科特色疗法——“眼三针”，为你的视力健康保驾护航。

什么是“眼三针”？

“眼三针”是中医针灸治疗眼部疾病的经典特色疗法，属于靳三针体系的重要组成部分，临床主要用于治疗视神经萎缩、黄斑色素变性、近视、远视、斜视、弱视、复视、青光眼、白内障等多种目系疾病，疗效显著。

“眼三针”的3个穴位位于眼周及眼

球附近，传统取穴多取睛明、上明、承泣3个穴位。考虑到眼部神经末梢敏感、血管丰富，且眼睑皮肤较薄，为避免针刺时剧烈疼痛或出血，经过改良优化，如今的“眼三针”采用眼Ⅰ针、眼Ⅱ针、眼Ⅲ针的精准定位方案，取穴精准是保障疗效与安全的核心。

“眼三针”核心穴位解析

眼Ⅰ针：睛明穴上2分

功效：睛明穴是手足太阳、足阳明、阴跷、阳跷脉的交会穴，针刺此处可调节多条经络，汇聚五脏六腑之精气上注于目，让眼睛得到濡养，助力恢复正常视力。

眼Ⅱ针：上眼眶下缘处，正对瞳孔

功效：因能使患眼复明，故名“上明”，常用于治疗屈光不正、近视、复视、白内障、迎风流泪、眼底出血、上睑下垂、视神经萎缩、面瘫等多种眼病。

眼Ⅲ针：下眼眶上缘处，正对瞳孔（约承泣穴位置）

功效：承泣穴属足阳明胃经，胃经多

气多血，此处为胃经脉气上行之处，可促进眼部血液循环，增强眼肌弹性，改善眼疲劳、干涩、红肿等不适，守护眼部健康。

注意事项

1. 安全第一：“眼三针”针刺操作难度大，对医者手法要求极高，必须选择正规医院，由专业中医师操作，严禁自行尝试。

2. 出针护理：出针时需沿原进针方向缓慢退出，出针后用干棉球轻压片刻，必要时延长压迫时间，避免出血。

3. 术后养护：针刺后避免揉按眼部，当天不要用过热的水洗脸，减少眼部刺激。

日常护眼小建议

除了专业治疗，养成科学的用眼习惯，才能更好地保护眼睛健康。

避免长时间近距离用眼，每用眼40分钟，休息5~10分钟，可远眺放松；

减少熬夜，保证充足睡眠，让眼睛得到充分休息；

可按揉睛明、承泣、四白等穴位，缓解

眼疲劳（注意力度轻柔）；

多吃富含维生素A、叶黄素的食物，如胡萝卜、蓝莓、菠菜等。

眼睛是我们的“心灵之窗”，出现视力问题别拖延，及时到正规医院就诊，让专业的中医特色疗法，帮你守护清晰“视”界。

（周口市中医院针灸科 栗炎）