



### 天然降糖药——苦瓜

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维,适用于糖尿病、暑热烦渴、皮肤痤疮的人群。

**推荐吃法** 作为家常菜,可以适量添加调味料,或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜,后者的温性能中和苦瓜的寒性,减少肠胃不适。比如,苦瓜姜丝炒肉片。苦夏人群可以选择枳实炒苦瓜,枳实磨粉与苦瓜同炒,能促进食欲。

此外,苦瓜还可以凉拌、炒蛋,做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

**注意事项** 脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。

### 清心安神——莲子心

莲子心性味苦、寒,归心、肾经,有清心火、降血压、镇静安神的功效。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱,以及金丝桃甙、芸香甙等黄酮类成分,适用于烦热、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

**推荐吃法** 选用1至3克莲子心泡茶,或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用,甘草的甘味能缓和莲子心的苦寒,增强清心火效果。同时,甘草味甘,尤其是炙甘草——它是用蜂蜜炮制过的,有它在莲子心就没那么苦了。日常可以选取莲子心和甘草各2克,泡茶饮用。

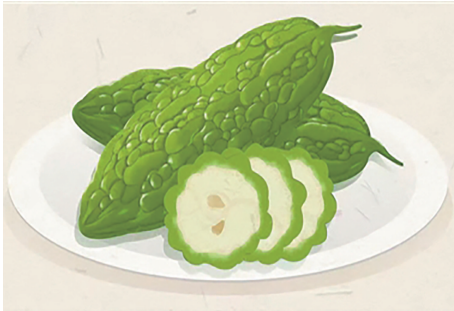
此外,推荐可以润肺安神的百合莲子瘦肉汤,选用百合、莲子、玉竹搭配瘦肉炖汤。

**注意事项** 莲子心寒性较强,不宜长期大量服用,阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。

### 明目降压——菊花

菊花性味辛、甘、苦,微寒,归肺、肝经,具有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效。菊花富含挥发油、黄酮类、水苏碱、胆碱、腺嘌呤、维生素B1、维生素A、氨基酸及多种微量元素,适用于风热感冒、眼睛干涩、头痛、高血压、疮痈中毒的人群。

**推荐吃法** 菊花茶、菊花枸杞粥。菊花和枸杞联用,枸杞的甘平能平衡菊花的寒凉,起到保护脾胃的作用。且枸杞子味道



偏甜,和菊花用在一起,就是甜甜的清热饮料。日常可以选用菊花5朵、枸杞6粒,泡水代茶饮。

**注意事项** 阳虚怕冷、孕妇、哺乳者慎用。

### 理气健脾——陈皮

陈皮性味苦、辛、温,归肺脾经,有燥湿化痰、促进消化的功效。优质陈皮需要用柑橘晾晒并存放三年以上,南方多地均有产出,以广东新会陈皮最为出名。陈皮适用于腹胀、咳嗽痰多、食欲不振的人群。

**推荐吃法** 泡水、炖汤、煮粥。日常可以用苦菊拌陈皮,苦菊焯水后加入陈皮,少许

在日常生活中,甜、酸、咸、辣等味道更受人们欢迎,而“苦”往往被避之不及,谈“苦”色变。然而,在传统中医理论中,苦味中药却是一类良药,既能治病又能养生。中国有句古话叫“苦尽甘来”,意思是苦到极致,甜也就跟着来了。目前正值夏季,不论是天气还是人的心情都略带“烦躁”,正是“吃苦”的好时候。夏季养心,苦味入心。正确食用苦味食物,可以帮助我们祛暑降火、调节体质。

许多苦味的药物和食物,既是药材同时也是食材,这就是中医所说的“药食同源”。下面我就来向大家推荐几种夏季必打卡的苦味药食,未病先防、调养身体。

# 天气闷热正好自讨苦吃

●闻岳温雅

## 炎炎夏日 小心关节“闹脾气”

●邵楠 莫鹏

### 盛夏湿热 关节很“受伤”

很多人觉得冬天才是关节痛的“高发季”,其实夏天也有不少因素会让关节“受伤”。

**雨季潮湿作祟** 夏季常常迎来雨季,空气湿度大幅增加。对于关节来说,潮湿的环境就像一个隐形杀手。当空气湿度过高时,关节周围的血管会收缩,血液循环变得不畅,就会导致关节得不到充足的营养供应,同时代谢废物也无法及时排出,堆积在关节内,刺激关节组织,从而引发疼痛。

**空调冷风“偷袭”** 炎炎夏日,长时间待在空调房里,关节可能会遭受冷风的“偷袭”。当我们从炎热的室外进入温度较低的室内时,关节周围的肌肉和血管会迅速收缩,导致关节局部的血液循环障碍,使其活动受限,产生疼痛。特别是对于一些本身就有关节疾病的人来说,其关节对温度变化更加敏感,冷风的刺激更容易引发关节疼痛的发作。

**过度贪凉“埋雷”** 夏天,很多人喜欢喝冷饮、吃冰淇淋来降温解暑。适量食用这些冷食并无大碍,但如果过度贪凉,就会给关节健康埋下隐患。大量摄入冷食会使胃肠道受到刺激,引起血管收缩,影响消化功能。同时,身体为了维持正常的体温,会将血液重新分配,导致关节部位的血液供应相对减少。长期如此,关节的营养供应不足,抵抗力下降,就容易受到外界因素的影响而出现疼痛。

**运动出汗易缺水** 夏季运动时出汗较多,如果不及时补充水分和电解质,会导致身体缺水,影响关节的润滑功能,增加关节损伤的风险。

老张今年65岁,患有类风湿性关节炎多年。近来因天气炎热,老张家的空调从早开到晚,膝盖和肩膀就像被冷风“刺”着痛,连半夜都会痛醒。这天,他像往常一样在小区里散步,突然膝盖一阵剧痛,差点摔倒。回到家,关节又红又肿,连弯曲都困难。老张纳闷:这大夏天的,本以为关节能“消停”一阵,怎么疼痛反而更厉害了?

### 别忽视关节的报警信号

**疼痛持续不缓解** 如果关节疼痛持续数天甚至数周都不缓解,且疼痛程度逐渐加重,这可能是关节疾病加重的表现。比如,类风湿性关节炎患者在病情活动期,关节疼痛会持续存在,并且可能会伴有肿胀、发热等症状。如果不及时就医治疗,病情可能会进一步恶化,导致关节畸形和功能丧失。

**关节肿胀变形** 关节肿胀变形是关节疾病比较明显的症状之一。当关节出现肿胀时,说明关节内有炎症或积液。如果肿胀持续不消,并且关节的形状发生改变,如手指关节变得粗大、膝关节出现内外翻等,这可能是关节软骨磨损、骨质增生等原因引起,需要及时就医,进行详细的检查和诊断,以便采取相应的治疗措施。

**活动受限明显** 如果关节疼痛导致活动受限,比如无法正常弯曲、伸直关节,或者走路时一瘸一拐,严重影响日常生活和工作,说明关节的功能已经受到了较大影响。这可能是关节内的韧带、肌腱损伤,或者是关节软骨严重磨损导致的,需要及时就医,通过专业的治疗来恢复关节的功能。

**伴有发热等症状** 如果关节疼痛的同时还伴有发热、乏力、食欲不振等全身症状,可

能是感染性关节炎的表现,通常是由细菌、病毒等病原体感染关节引起的,病情发展较快,如果不及时治疗,可能会导致关节破坏和败血症等严重后果。因此,一旦出现这种情况,应立即就医,进行抗感染治疗。

### 突发疼痛如何自救

**休息制动** 立即停止正在进行的活动,让关节得到充分的休息。可以找一个舒适的位置坐下或躺下,将疼痛的关节抬高,促进血液回流,减轻肿胀和疼痛。如果是膝关节疼痛,可以在膝盖下方垫一个枕头,使膝关节高于心脏水平。

**冷敷热敷有讲究** 在关节疼痛发作的初期,可以采用冷敷的方法。用冰袋或冷毛巾敷在疼痛的关节上,每次冷敷15—20分钟,每隔1—2小时敷一次。冷敷可以收缩血管,减少炎症渗出,缓解疼痛和肿胀。如果关节疼痛已经持续了一段时间,或者是因为慢性关节炎引起的疼痛,可以采用热敷的方法。用热毛巾或热水袋敷在关节上,每次热敷20—30分钟,每天热敷3—4次。热敷可以促进血液循环,放松肌肉,缓解疼痛。

**适当按摩** 轻轻按摩疼痛的关节周围的

蜂蜜、白醋,爽口开胃。

**注意事项** 阴虚火旺者、孕妇慎用。

### 天然抗生素——蒲公英

蒲公英性味苦、甘、寒,归肝、胃经,有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苷酸、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质,适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮疡的人群。

**推荐吃法** 蒲公英的嫩叶可以用来凉拌,其根可泡茶。日常可以凉拌蒲公英,新鲜蒲公英焯水后,加入蒜末、香油、盐,搭配少量甘草粉。

**注意事项** 脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病患者慎用。

### 食疗看体质 别“没苦硬吃”

虽说“良药苦口利于病”,但不是所有人都适合“苦”。是药物就有禁忌,苦药虽好,是要区分体质的。以下给大家介绍一下苦味药食的适用与禁忌人群。

### 适合人群

**湿热体质者** 舌苔黄腻、皮肤油腻,易长痘。

**实火体质者** 口干舌燥、大便干结,易上火、烦躁易怒。

**夏季防暑人群** 苦味能清热解暑,如苦瓜、莲子心,适合大多数人群。但要注意适量,每周2—3次,避免过量伤胃。可搭配甘味,如苦瓜炒蛋、菊花加蜂蜜,可缓和苦味。

### 禁忌人群

**脾胃虚寒者** 怕冷、腹泻、胃痛者慎用。

孕妇、哺乳、经期女性 苦寒药可能影响气血运行。

**低血压、低血糖者** 部分苦味食物如莲子心,可能加重症状。

**小孩与老人** 小孩脏腑功能未发育完全,老人脏腑机能逐渐退化,应酌情慎用。

### ·多知点·

#### 苦味药性 双向调节

中医认为,食物和药物的味道可归为“五味”,即酸、苦、甘、辛、咸,与人体健康密切相关。“苦”是中医五味中的一种,在五行中属“火”,在四时中正好对应夏季,五脏对应心脏,具有清热、泻火、燥湿、降气、通便等作用。苦味药食多入心、肝、肺、胃、大肠经,能调节这些脏腑的功能。

虽都是苦味药物,但药性不同,效果迥异。如黄连、黄芩等苦寒药,主要起到清热泻火的作用,适合高热、口疮、便秘等火热证候;又如陈皮、苍术等苦温药,主要起到化痰利湿的作用,适合胃寒、痰湿等寒湿证候。因此,须正确使用苦味食物,关键在于辨证施膳、适量食用。

(据《北京青年报》)

## 健康服务

## 科学降血脂

## 慢性病患者注意体重管理

●王亚男

在慢性病管理中,血脂异常是一个不容忽视的问题。高血脂不仅是心脑血管疾病的独立危险因素,还会加剧高血压、糖尿病的发展。对于慢性病患者而言,科学降血脂不仅是预防并发病的关键,更是改善预后的重要措施。通过日常护理的有效干预,可以将血脂控制在理想范围。

### 慢性病患者降血脂的特殊性

慢性病与血脂异常存在密切的相互影响。例如,高血压患者的血管内皮功能受损,更容易发生脂质沉积。糖尿病患者的胰岛素抵抗会加重脂代谢紊乱。这种相互作用形成了恶性循环,增加了治疗难度。

在药物选择上需要格外谨慎。慢性病患者往往需要长期服用多种药物,必须考虑降脂药与其他药物的相互作用。例如,他汀类药物可能影响血糖控制,需要密切监测。

治疗目标也更为严格。对于高血压、糖尿病患者,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的控制目标要比普通人更低,通常要求控制在2.6mmol/L以下,甚至1.8mmol/L以下。

### 日常护理的关键措施

**饮食管理** 建议采用地中海饮食模式,增加膳食纤维摄入,选择富含不饱和脂肪酸的食物。严格控制饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,每日胆固醇摄入量应低于300mg。

**运动干预** 建议每周进行150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳等。运动不仅能直接降低血脂,还能改善胰岛素敏感性,对控制血糖、血压都有益处。

**体重管理** 对于超重或肥胖的慢性病患者,减轻5%—10%的体重就能显著改善血脂水平。建议通过饮食控制和运动相结合的方式,循序渐进地减重。

### 个性化护理的策略

针对不同慢性病制订个性化方案。例如,高血压患者要特别注意限制钠盐摄入。糖尿病患者则需要控制碳水化合物总量和升糖指数。根据个体情况调整饮食结构,制订专属的运动方案。

**自我监测与定期随访相结合**。指导患者建立健康日记,详细记录每日饮食内容、运动时长及身体反应。定期到医院复查血脂、肝肾功能等指标,及时调整治疗方案。

**心理护理与行为干预并重**。慢性病患者容易产生焦虑、抑郁等情绪,影响治疗依从性。通过心理疏导、同伴支持等方式,帮助患者建立积极的心态,养成良好的生活习惯。

科学降血脂是一个系统工程,对于高血压、糖尿病等慢性病患者,通过规范的药物治疗和科学的日常护理,完全可以将血脂控制在理想水平。这不仅能够降低心脑血管疾病风险,还能改善基础疾病的控制效果。坚持健康的生活方式,定期监测相关指标,积极配合治疗,慢性病患者同样可以拥有良好的血脂水平和生活质量。

(据《大健康报》)

## 吃辣护肝? 肝病患者别被误导

### 健康生活定期监测才能守护肝脏

●陈颖

近年来,“辛辣食物能促进肝血循环”的说法在养生圈广为流传,甚至有人认为辣椒能通过刺激血管扩张来“活血化痰”。但事实上,这一观点对肝病患者是一种误导。

市第三中心医院营养科肖慧娟副主任医师提醒肝病患者,肝脏作为“沉默的器官”,其健康需要更精细的呵护。对于“吃辣促循环”之说,肝病患者应保持清醒认知。最新《2025肝病营养指南》明确指出:中重度肝病患者每日辣椒素摄入量应≤1.6毫克(相当于1/4个小米椒)。护肝之本在于减轻负担,而非盲目刺激,建议患者保持健康生活方式,定期进行肝功能、胃镜检查、超声监测,用科学手段守护肝脏健康。

肖慧娟表示,辣,不是一种味觉,而是一种“痛觉”。辣椒中的辣味成分辣椒素是一种刺激性物质,会激活口腔和消化道中的疼痛感受器。吃辣时流汗、心跳加快,是身体在应激。中医认为,辣属“辛”,性热,与肺、胃、肝相关。适量辛辣可以发散风寒、通经活络。但若持续过量,尤其在特定身体状态下,则容易耗伤肝阴、助火生热,导致“肝热上炎”“肝郁化火”,尤其是肝功能异常者。

肖慧娟说,肝脏是代谢中心,辣椒素需要肝脏解毒代谢,同时吃辣会刺激胃肠道,进一步加重肝脏负担。有研究指出,辣椒素摄入过量,会导致肝细胞线粒体功能紊乱,引起脂代谢障碍,导致肝脏脂肪沉积异常。一项基于全国大样本的调查显示,长期高频摄入辣椒素的个体,脂肪肝发生率显著高于不吃辣者,尤其在BMI(身体质量指数)正常人群中,风险升高近32%,这的确不是人人都能承受的“刺激”。

辣椒素对肝脏的影响关键在于剂量和个体差异。对于肝功能异常、经常熬夜、情绪波动大、肝火易旺的人,过量吃辣会加重对肝脏的损伤,应尽量不吃辣。无辣不欢者可适量吃,每周不超过2次,搭配清淡饮食,避免空腹或暴饮暴食、喝酒时吃辣。其实保护肝脏健康,更多要从饮食、作息、情绪管理等方面下功夫,定期体检,监测肝功能、血脂及超声检查等。

(据《天津日报》)

(据《家庭医生报》)