

健康关注

正确吃“苦”安然度夏

●孙倩文



夏日热浪席卷而来,走在街头,仿佛置身于巨大的蒸笼中,很多人被暑热困扰得食欲全无。中医认为,夏属火,与心相应,此时人体易出现心火偏旺、汗出过多、气阴耗伤等问题,表现为心烦、失眠、口干、乏力等,同时湿热交蒸也容易影响脾胃运化功能。

想要安然度夏,中医建议大家可以适当吃点“苦”——适量吃苦味蔬果能清热祛暑、提振食欲。但须注意,并非所有“苦味”蔬果都是“良药”,葫芦、丝瓜、黄瓜等一旦发苦,可能含有剧毒“葫芦素”,高温烹煮也无法破坏。

夏季如何正确养生?夏季吃“苦”又该注意什么?记者采访了河南省中医院治未病科副主任医师周云洁、河南省人民医院临床营养科副主任医师王雯。

夏季养生核心在养长

《黄帝内经·素问·四气调神大论》云:夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄。若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。

“这段话的意思是,夏天万物繁茂,阳气向外发散,蒸蒸日上,人体也应顺势而为,让气机通畅外散,不要让情志郁结。四季对应的状态是春生、夏长、秋收、冬藏,所以夏季养生的核心是养长。”周云洁提醒,夏季养生不是拼命降火、降温,而是顺着阳气向外走的势头,适度排散、养护心阳,别用寒凉把火气压进体内。具体做法包括适度出汗,但不要大汗淋漓耗正气;白天适当活动,别整天窝在空调房;少喝冰镇饮料、少直吹冷风等。

夏季高温燥热,很容易出现口干舌燥、长痤疮、咽喉肿痛、心烦失眠等症状。“夏季人体易‘上火’与暑邪有关。”周云洁解释,暑为夏季火热之气所化,容易引起阳热,表现为面色红赤、长痤疮等,也就是老百姓所说的“上火”。

周云洁提醒,“上火”还可能是暑热耗伤心阴的表现。“暑为阳邪,容易耗伤津液,导致大汗伤津、气随汗脱,引起阴虚内热,也表现为‘上火’,但这是阴火,并不需要清热。此外,暑多挟湿,湿热胶结、气机阻滞,火被闷在体内散不出去,就会顺着经络往上攻,同样表现为口干舌燥、长痤疮等上火症状。”

夏季适当吃“苦”有益处

俗话说“夏吃苦,胜进补”,夏季适当吃苦味食材真能降火养生吗?

“夏季适当食用苦瓜、莲子心、淡竹叶、栀子花等轻清苦寒之品,本质上是因势利导地泄热,让上焦壅热有一个出路。”周云洁解释,苦味在中药性味里对应泻下、泻火、降气、燥湿、坚阴等功效,恰好对应治疗夏季两大病机:暑热扰心与暑湿困脾。同时,在五行中苦味入心、属火,也就是说“苦味可以把心火往下拉、往里收,让亢奋的气机重新归于沉静”。

“需要注意的是,夏季吃‘苦’不适合所有体质的人。”周云洁提醒,苦味多偏寒凉、偏燥,最易伤脾胃和阳气,所以脾胃虚寒、阳虚、阴虚火旺、气虚等体质人群都不适合跟风吃苦味食物。

周云洁介绍,普通人可以通过症状初步判断自己是何种体质——脾胃虚寒:习惯性手脚凉,平时一吃凉的就容易胃痛、腹泻,大便稀溏,舌淡苔白。

阳虚:常年怕冷、腰腹发凉、比旁人穿得多,夜尿多,女性经色暗紫伴痛经,舌淡苔白。

阴虚火旺:口干咽燥、手足心热、心悸盗汗、两颧发红、舌红少苔。

气虚:平时动辄出汗、说话气促,食少腹胀、浑身发软、大便软散不成形,内脏下垂。

安然度夏小技巧

夏季除了吃“苦”养生,还有哪些方法能辅助清热降火、安然度夏?

周云洁介绍,夏季常见的主要为实火、虚火、郁火。其中,实火可以清热泻火、虚火可以滋阴敛阳、郁火可以散郁化湿开腠理。区分这三种“上火”,可以通过几个简单的问题来判断:

口渴喜欢喝什么水?实火者是口渴想喝冷饮,越冰越解渴。虚火者是口干但不想喝水,或者只想抿一抿温水润润口。郁火者是口咽干燥但喝了水不舒服或者出现胃胀等。

大便和舌象如何?实火者的大便多出现秘结、臭味明显、排便费力,舌质红、苔黄。虚火者的大便偏干但未必硬、不臭,舌红、少苔。郁火者的大便往往出现黏滞不爽或便溏,舌苔白腻或黄腻,但不干,或者舌淡胖但舌尖红。

吃了凉的是否舒服?实火者吃凉的舒服,说明是真热。虚火者吃凉的胃不舒服,说明不是“上火”,多是阴虚。郁火者吃凉的直接腹泻或者胃痛。

周云洁提醒,夏季尤其要顾护中阳,不能动不动就用冷饮和苦寒的饮食去泻火,养生要做好以下事项:

饭菜里加点芳香化湿食材。暑多挟湿,很多时候夏季的热就像被捂在被子里,此时可以用一些芳香化湿的食物帮助气机流通,如用藿香、佩兰煮水或炖汤喝。

午间养心,小憩15分钟。11时—13时为心经当令,闭眼小睡一会儿,可以调养心神。

适度出汗。适度出汗可以使腠理开泄,暑湿有路可出,但如果大汗不止,容易气津两伤。

尽量喝温水,改豪饮为慢饮。夏天缺的是津液不是冰水,冰水会让热散不出去,变成寒包火。

(据《大河健康报》)

健康提示

端午节的艾草别扔! 这样一物多用,可祛湿养生

●郎娜

“端午悬艾”是传承千年的民俗习惯,古人将艾草悬于门楣,依靠其辛香之气辟秽驱虫、祈愿阖家平安。但大多数人只知晓艾草的节庆用途,节后风干的艾草常常直接丢弃。殊不知,这随手可得的文章是中医临床常用中药材,就此丢弃十分可惜。

端午时节暑热升腾、湿邪弥漫,湿热二气交织缠绕,极易侵扰人体,诱发头重如裹、肢体困重、食欲不振、脘腹胀满等不适,部分人群还会口渴却不欲饮水、饮水难解内燥,伴随心烦身热。这个时节养生,务必恪守清热不伤阳,祛湿不伤阴的准则。

现代药理研究证实,艾草拥有抗炎抗氧化、调节人体免疫、驱赶蚊虫等多重作用;其挥发油具备明确抗菌效力,可有效抑制金黄色葡萄球菌等常见致病菌。中医视角下,艾叶温经散寒、芳香辟秽,养生外用、配伍内服皆可发挥价值。而民俗里习惯倒挂艾草,一方面暗合“端午午”驱邪纳祥的美好寓意,另一方面也能让艾草内部有效成分回流蓄积,保留更好药效。

在这里和大家分享几种实用用法,让民俗好物变身养生良方:

1.煮水清洁抑菌

取干艾草50克,加水大火煮沸后再慢煮10分钟,滤出药汁。既可稀释后泡澡、全身熏蒸,也能擦拭桌椅、门窗等家具,借助艾草抑菌成分,减少环境中病菌滋生。

2.足浴散寒祛湿

艾叶煮水放至40℃左右泡脚,单次浸泡15分钟为宜。能够改善脚臭、脚气问题,疏通下肢经络、加速足部血液循环,长期坚持可帮助排出三焦寒湿。

3.配伍茶饮温养脾胃

鲜艾叶15克、生姜5片、大枣5枚,搭配适量红糖一同水煎服用。此方擅长调理胃寒、身体浮肿,适合宫寒痛经、常年手脚冰凉的人群;职场女性熬夜加班后出现面部、肢体浮肿,也可酌情饮用辅助消肿。

4.艾灸调理虚寒顽疾

老话讲“家有三年艾,郎中不用来”,存放多年的陈艾药性温和,制成艾条后,在专业中医师辨证取穴指导下,艾灸关元、足三里等穴位,能够改善宫寒痛经、脾胃虚寒引发的胃脘冷痛等问题。

5.填充枕芯安神助眠

将陈艾叶填充枕芯,搭配合欢皮、酸枣仁同用,借助艾叶芳香之气疏肝理气,配伍药材养心安神,长期枕用,可舒缓心神、改善失眠多梦。

6.坐垫调理寒性体质

畏寒怕冷、惧怕吹风,偏爱温热饮食,吹风受凉就容易腹痛腹泻,多属于寒性体质,而寒邪滞留体内是多种慢病的诱因。可取500克艾叶充分晒干揉碎,装入纱布袋缝制为坐垫,日常久坐使用,持续温煦下焦、驱散寒湿。

7.中药香囊化湿醒脾

除单独使用艾草外,还可搭配经典药材制作随身香囊。传统配伍配方:苍术+白芷:苍术燥湿健脾,白芷通窍散邪,两味药材合用,芳香化湿、醒脾开胃,完美适配仲夏暑湿困脾带来的周身困顿、胃口不佳。制作与用法:把调配好的药材装入透气小布袋,可单独随身佩戴于衣襟、背包;也能和悬挂剩余的艾草搭配摆放于家中卧室、玄关,全屋散香避秽。

需要强调的是,艾草养生优先外用,泡脚、环境熏蒸安全性更高;内服茶饮、汤药务必经由中医师辨证后再使用,切勿自行长期服用。艾灸属于专业中医操作,应由专业人士操作,谨防烫伤皮肤、错用穴位加重不适。阴虚内热人群(手足心热、夜间盗汗)、实热体质人群(口苦口臭、大便干结)不建议内服艾叶,也不宜艾灸。孕妇、婴幼儿、艾草严重过敏人群,无论外用还是内服,都需要遵医嘱。剂量也要严格把控,因艾草含有侧柏酮、桉叶油素、樟烯等物质,长期大量内服会加重肝脏代谢负担,因此,每日干艾叶内服摄入量不可超过9克。

(据《光明日报》)

彻底戒掉碳水不可取

●刘蔚

最近,网络上流传着大量碳水饮食谣言,不少人都在盲目跟风踩坑。

减脂必须戒掉碳水吗?事实上,碳水化合物是生命必需能量来源之一。盲目戒碳水会降低代谢、打乱内分泌、短期掉秤必反弹,还会脱发、肤色暗沉、情绪失控。“低碳水+高蛋白”是最优减脂法吗?真相是长期失衡饮食会加重肝肾负担,极易引发脂肪肝、脂代谢紊乱。网上也有传言“长期低碳水能永久瘦”。其实,低碳水瘦的是水分,不是脂肪。长期低碳水压低代谢,恢复饮食必反弹,是最不推荐的减脂方式。

从营养学和临床医学角度来看,碳水化合物是人体必需的核心营养素,是大脑运转、身体代谢、内分泌分泌的主要能量来源。彻底戒掉碳水,违背人体生理需求,只会透支健康、降低代谢,无法实现长期减脂养肤的目标。

科学摄入碳水,首先要区分精制碳水与优质碳水。

精制碳水包括白米饭、白面条、白面包、糕点、奶茶、含糖饮料、各类甜品等,这类饮食经过精细加工,膳食纤维大量流失。致胖、毁肤“真凶”之一,就是长期过量摄入精制碳水和添加糖。精制碳水的特点是升糖快,血糖骤升刺激胰岛素大量分泌;加速皮肤糖化氧化,导致肤色暗沉、出油旺盛、反复爆痘等。精制碳水过量摄入有害,但无需彻底抵制。

优质碳水包括了玉米、红薯、紫薯、山药、南瓜等,全谷物、薯类、杂豆是减脂人群的首选主食。其特点是不含膳食纤维,低升糖、饱腹感强,不易过量进食;平稳血糖,减少胰岛素波动,降低浮肿、长痘风险等。但也要认清,优质碳水虽更健康,但非人人适合,盲目跟风大量食用,同样会损伤身体健康。

精制碳水和优质碳水,分别应该怎么吃?

乙肝疫苗怎么打才有效

●章雁运

乙肝,全称乙型病毒性肝炎,是一种由乙型肝炎病毒(HBV)引起的常见传染病。它不仅可能导致急性性肝炎,还可能演变为慢性肝炎、肝硬化乃至肝癌,严重威胁人们的身体健康。接种乙肝疫苗是预防乙肝的有效手段,然而接种并非一针了事,了解并遵循相关注意事项,才能确保疫苗发挥最佳保护效果。

接种前:充分准备,科学评估

了解自身健康状况

接种前,应明确自己是否属于乙肝疫苗的适接种人群。一般来说,以下人群均应接种:新生儿、所有未感染乙肝病毒且未接种过乙肝疫苗的儿童、高危职业人群(如医务人员等)、特殊患者(如血液透析患者)等。乙肝表面抗体阴性者。同时,需评估自身健康状况:如有发热、急性疾病、严重慢性疾病(如心脏病、肾病、糖尿病等)或免疫缺陷等情况,应在病情稳定后再考虑接种。

告知医生过敏史与用药史

接种前,务必向医生详细说明自己的过敏史(特别是对疫苗成分或抗生素的过敏情况),以及近期是否使用过免疫抑制剂、激素类药物等。这

接种时:规范操作,确保安全

接种后:细心护理,持续监测

接种后留观

接种后,应在接种点留观30分钟,观察是否有过敏反应或其他不

接种后:细心护理,持续监测

接种后,应在接种点留观30分钟,观察是否有过敏反应或其他不

了解疫苗种类与接种程序

乙肝疫苗主要分为重组酵母乙肝疫苗和重组CHO细胞乙肝疫苗。标准接种程序为“0-1-6”方案,即第一针接种后,间隔1个月接种第二针,再间隔6个月接种第三针。对于新生儿,出生后24小时内应尽早接种第一针,后续接种时间需严格遵医嘱。了解这些信息,有助于合理安排接种计划。

接种后:细心护理,持续监测

接种后,应在接种点留观30分钟,观察是否有过敏反应或其他不

了解疫苗种类与接种程序

乙肝疫苗主要分为重组酵母乙肝疫苗和重组CHO细胞乙肝疫苗。标准接种程序为“0-1-6”方案,即第一针接种后,间隔1个月接种第二针,再间隔6个月接种第三针。对于新生儿,出生后24小时内应尽早接种第一针,后续接种时间需严格遵医嘱。了解这些信息,有助于合理安排接种计划。

接种后:细心护理,持续监测

接种后,应在接种点留观30分钟,观察是否有过敏反应或其他不

了解疫苗种类与接种程序

乙肝疫苗主要分为重组酵母乙肝疫苗和重组CHO细胞乙肝疫苗。标准接种程序为“0-1-6”方案,即第一针接种后,间隔1个月接种第二针,再间隔6个月接种第三针。对于新生儿,出生后24小时内应尽早接种第一针,后续接种时间需严格遵医嘱。了解这些信息,有助于合理安排接种计划。

接种后:细心护理,持续监测

接种后,应在接种点留观30分钟,观察是否有过敏反应或其他不