

见三鲜 不坐木 明起以健脾养心为核心



本报讯(通讯员 叶丽 张煜铎 记者 戴虹红)明天就是小满节气。此时已进入气象学意义上的夏天,气温明显升高,雨水增多,湿热交加,人体易受湿邪侵袭。浙江省立同德医院中医内科副主任关新军表示,小满节气养生以清热祛湿、健脾养心为核心,为盛夏健康打下基础,他为大家送上以下具体建议。

起居调养:顺应天时,防暑避湿。起居宜晚睡早起,午间小憩。顺应夏季昼长夜短的特点,适当早起(不晚于7时),中午小睡20-30分钟,以养心护阳。

避免过度贪凉。夏季炎热,空调为居家常用,但需注

意空调温度不低于26℃,睡觉时护好腹部,避免直吹空调。出汗后勿立即冲冷水澡,以防寒湿入侵。

潮湿天气可用除湿器,衣物被褥常晾晒,避免湿邪入侵关节(如风湿)。

饮食养生:清热祛湿,顺应时令。入夏宜多吃祛湿食物,如冬瓜、薏米、赤小豆、绿豆、白扁豆、山药、芡实等,帮助排出体内湿气。适量吃苦味菜(如苦瓜、苦菊、蒲公英),清热解暑,符合“小满食苦”的传统习俗。

增酸生津,养护脾胃。夏季易耗气伤津,可吃酸味水果如杨梅、樱桃、乌梅、番茄等。避免辛辣油腻(如烧烤、火锅),减少脾胃负担。忌贪凉饮冷食。少喝冰镇饮料,以免损伤脾阳,加重湿气;可喝温茶(如绿茶、菊花茶)或常温绿豆汤解暑。

运动养生:温和锻炼,忌大汗耗气。选择轻缓运动,如散步、八段锦、太极拳等,避免剧烈运动导致大汗淋漓(中医

认为“汗为心液”)。运动应避免开正午烈日。清晨或傍晚运动更佳,运动出汗后及时注意补水(温开水或淡盐水)。南方夏天湿热,易诱发湿疹、脚气等,宜保持皮肤清洁干燥,穿透气衣物。做好防暑降温,外出戴遮阳帽,出汗后及时补水,居家及出行可常备藿香正气水、清凉油等,预防中暑。

情志调摄:静心养神,戒怒戒躁。小满后天气炎热,易致心烦气躁,要保持情绪平和。夏季心火易旺,可通过听音乐、冥想、读书等方式静心,避免烦躁。

多亲近自然,晨起散步、午后赏荷,或参与插花、书法等舒缓活动,疏解压力。

关新军表示,传统习俗与养生结合是中国特有的,比如“小满见三鲜”,就表示此时节要吃黄瓜(清热)、蒜薹(杀菌)、樱桃(补血),“这叫应季而食”。还有“夏不坐木”的说法——小满后雨水多,露天木凳易吸潮,久坐易引发关节不适。

吃蓝莓能缓解甲状腺结节?

“吃蓝莓能缓解甲状腺结节”“每天一盒蓝莓皮肤变白”“花青素改善视力堪比眼药水”……正是蓝莓上市季,社交媒体上关于蓝莓的说法很多,它真的有这些功效吗?

“目前没有科学研究能直接证明蓝莓对甲状腺健康有特殊作用。”北京中医医院心血管病诊疗中心主任、内分泌科负责人尚菊菊表示,“蓝莓主要含维生素C、花青素、纤维素及多种抗氧化剂,这些成分可以间接支持甲状腺功能。但蓝莓不能替代药物。

甲状腺疾病需根据病因进行针对性治疗,靠大量吃蓝莓‘治病’是不科学的。”

关于“蓝莓美白”的说法,尚菊菊表示:“若想通过食用蓝莓达到明显美白效果,需每日摄入约300克(相当于普通人3天的建议量)才能获取足够的花青素和维生素C,这在日常饮食中并不现实。”

相比之下,蓝莓对眼睛的保护作用更值得肯定。其含有的花青素可促进视网膜中视紫红质再生,从而改善夜视能力;同时增强眼部微血管循

环,缓解眼疲劳、干涩等问题。

普通人群每日食用蓝莓的合理量是多少?尚菊菊从中医角度给出建议:“蓝莓性偏凉,脾胃虚寒者建议少吃,每天食用3-4粒即可;脾胃功能正常者,每日10-15粒(约50-75克)为宜。”她进一步解释,蓝莓富含膳食纤维和糖分,过量食用可能刺激肠胃,出现腹胀、腹泻等症状,尤其未成熟的蓝莓鞣酸含量高,更易引发不适;此外,糖尿病患者则需严格控制摄入量,避免血糖波动。

据人民日报客户端

四季都受青睐 食用最佳时间是夏季

黄瓜性凉味甘,具有生津止渴、除烦解暑、利尿消肿功效。今天介绍几款黄瓜内外方。

黄瓜内食方

小儿夏季热:取数条黄瓜入水煮沸后捞出,调入100克蜂蜜烧沸,喝汤吃瓜。

口渴发热:黄瓜250克、豆腐500克,共同煮汤服食。

小儿热痢:鲜嫩黄瓜与蜂蜜煎食。

普通痢疾:黄瓜叶不拘量,水煎服。

腹泻:黄瓜叶晒干研末,每次10克,小儿减半,米汤送服。

黄瓜外用方

痱子:黄瓜切成片,擦患处。

花斑癣(汗斑):黄瓜对剖去籽,硼砂5克装入瓜中,充分搅拌,待溶化后,取汁涂患处。

烫伤:老黄瓜去皮去籽,捣烂取汁,涂患处。

脓疮疮:黄瓜藤焙焦研粉,调入香油,涂患处。

蜂蜇伤:老黄瓜汁涂患处,每日数次。

据中国中医药报

可抗衰老护肝肾 每天只吃10-15克

黑芝麻中的蛋白质属于完全蛋白质,易于被人体吸收利用,有助于调节胆固醇,降低血栓形成和血小板凝固,预防动脉粥样硬化。黑芝麻含有的卵磷脂有助于防止胆结石形成;其含有的维K具有抗氧化作用,能延缓细胞衰老,改善、维护皮肤弹性。其中的芝麻素有助于减轻酒精等对肝脏损害。吃黑芝麻记住3个小技巧:碾碎后营养更好;熟芝麻更好;建议每天吃10-15克即可。

据CCTV生活圈