

晚上十点半前睡觉是在吃“补药”

62岁名中医的养生忠告

62岁的全国名中医德叔，本名张忠德，是广州中医药大学副校长、广东省中医院院长。他工作连轴转时，体力精力甚至让年轻人都自愧不如。他的保养诀窍，就藏在下面这几句忠告里——不花什么钱，随时能照做。

每天一盅应季汤

广东人爱煲汤，张忠德也不例外，每天一盅应季汤。在他看来，喝汤是最好的食疗方。喝汤要顺应时节，汤料跟着季节走。

春天阳气生发旺盛，易导致失眠，用浮小麦、桑葚，平肝养肝，帮助睡个安稳觉；夏天喝荷叶瘦肉汤、冬瓜薏米排骨汤，有助于化解暑湿；秋天喝雪梨百合玉竹汤、甘蔗马蹄水，润秋燥；冬天一碗牛肉汤或羊肉汤，加点巴戟天、黄芪、当归，既补气血，又能御寒。

此外，他提醒，喝汤还得看个人体质。体质偏寒的人天天喝冬瓜汤、绿豆汤，越喝

越寒；体质偏热的人天天喝当归、黄芪、羊肉汤，越喝越燥。

最好的“药”在厨房

“最好的药在厨房。”张忠德说。

没生病时，吃对了可以预防。容易感冒：炒菜时加几片生姜，煮汤时加点五指毛桃；出汗比较多：可以常喝太子参鸡汤，益气养阴、固表止汗；容易食积：吃了太多肉以后，煮一杯山楂麦芽饮，帮助消食。

身体不适时，也能靠吃补救。熬夜了：张忠德会用黄精、熟地黄、枸杞、山药、芡实等健脾胃、养肝肾的食材煲碗鸡汤；感觉特别疲惫：泡一杯西洋参黄芪茶补气；受了风寒：赶快煮一杯紫苏生姜红糖饮来疏风散寒。

不同人群或特殊时期，也要会吃。小朋友纯阳之体，大多脾胃偏弱，避免过多温热补品和生冷食物。进食过多时，可以额外用山楂麦芽等煮水，帮助健脾消食；老年人多气

虚、阳虚，且消化能力相对较弱，可多吃易消化的食物；女性容易肝气不舒，经前可用玫瑰花、合欢花等泡水疏肝解郁，可适当多吃一些红枣、枸杞、龙眼肉等补血养血。

十点半睡觉是吃“补药”

平时，张忠德努力做到晚上十点半睡觉，早上五时半起床。运动方面，他选择打太极拳、练八段锦、打球等运动，以身体轻微出汗为宜。他还推荐一些“身体调理法”：每天顺时针按摩腹部5分钟，调理脾胃，促进肠道蠕动。如果体质虚寒，还可以试试艾灸。

张忠德常常跟患者念叨一句话：“天天喝好汤，就是不穿袜子，寒从脚起，能不感冒吗？”他建议，夏日在空调房里备一件纯棉或薄麻的外套、披肩，进房间就穿上；最关键的是，穿一双能包裹住脚踝的纯棉袜，既能吸汗，也能隔绝寒气。

据人民日报健康客户端

6个时刻最容易中风

任何年龄段的人群都有发生小中风的危险，但风险会随着年龄增大而增加，如果患有心血管疾病、高血压、糖尿病、血脂异常，或者有吸烟习惯，发生小中风的危险会更大。

6个时刻容易发生中风，大家需要特别留意：情绪过度兴奋时；从暖和的房间突然到寒冷的环境中时；上厕所用力时；日常压力过大或过劳时；冬天洗澡时；夏天运动大量出汗时。

据人民日报健康客户端

佛手瓜巧做一汤一菜

中医认为，佛手瓜归脾、胃、肝、肺经。它也被称为“养心第一瓜”。现推荐一汤一菜。

青白鲤鱼汤：鲤鱼一条、冬瓜带皮500克、佛手瓜100克、白萝卜带皮500克，适量生姜、香菇。冬瓜去瓤切块，白萝卜切片；鲤鱼去鳞、内脏，洗净后下油锅煎至两面金黄，去腥；锅中加入适量清水、盐、生姜、香菇煮至半熟；加入佛手瓜、冬瓜、萝卜煮烂即可。

注意：口腔溃疡、燥热重的人群不建议食用。

红酸汤脆尖牛肉：肉切薄片，加盐、白胡椒粉、醪糟腌制；西红柿切丁炒成汤，加足量水、小柠檬、佛手瓜、丝瓜尖煮开，捞出食材备用；汤中再加入打碎的醪糟，下牛肉小火余烫至熟，即可出锅。

据养生中国

穿这些长裤不仅防晒还凉快

多数情况下，短裤的散热效果远优于长裤。当然存在特殊例外：高湿度的热带潮湿环境中，汗液蒸发受阻。相关研究显示，此类环境下，穿短裤仅小腿皮肤温度更低，人体核心体温、平均体表温度和穿长裤无明显差异，二者凉快程度基本持平，日常干燥环境下，依旧是短裤更凉快。

不过夏季户外徒步、作业时，为防晒、防蚊虫，往往需要穿长裤，选对款式也能凉爽舒适，选购有几个关键技巧。

首先看接触凉感系数。市面冰丝凉感长裤多由粘胶纤维、涤纶等材质制成，可通

过热传导带来瞬时凉感。选购时不能只看宣传，需认准检测报告，接触凉感系数大于0.15的产品，凉感效果更靠谱。

其次关注吸湿速干性。优质夏凉裤能快速吸附、蒸发皮肤汗液，带走热量。标注吸湿速干、排汗功能的裤子，动态水分传递性能评级需不低于3级。很多人误以为浅色裤更凉快，其实宽松度比颜色更重要。宽松版型能促进空气对流、助力汗液蒸发，有效降温。同时要兼顾面料透气性，可到手后直观感受面料通风效果。

长期户外出行，优先选防晒长裤。按照纺织品防紫外



图据AI生成

线评定标准，建议选择UPF40+、附带正规检测报告的款式，兼顾凉爽与防晒防护。

据科普中国