

光吃水果不吃饭可行否?

# 五谷杂粮才是保健的根本

□周利

当下很多人认为吃水果有利健康,而吃米饭并没有什么益处,甚至不少老年人保养身体也讲究不吃米饭、光吃水果这一套。如此养生可行否?接下来我们将从《黄帝内经》中寻找答案,探寻中医的“养生之道”。

## 五谷为养 坚持传统饮食习惯

《黄帝内经》说“五谷为养”,认为五谷杂粮才是养生的根本。五谷是指“稻、黍、稷、麦、菽”,即大米、小麦、大豆、小米等,亦泛指所有谷类和豆类食品。五谷能够提供人体所需的大多数营养素。五谷富含碳水化合物、蛋白质和脂肪等,营养配比很合乎人体需要。故“五谷为养”是符合现代营养学观点的。

为什么说“五谷为养”?首先,“五谷杂粮”都是植物的种子,能补养人体元气、阳气。

“五谷杂粮”本质都是植物的种子。只要有土壤,一粒小小的种子便可以生根发芽,最终成长为一个新的生命,因为种子浓缩了植物的精华具备旺盛的生命力,也称之为“生机”或“阳气”。我们吃主食的时候,不仅吃了各种化学营养物质,还吃粮食的“阳气”。五谷,也就是粗粮,其谷气充沛,补养人的元气最好。

其次,“五谷杂粮”调养脾胃。五谷只要撒在土地里就能生长发芽,而脾胃在五行中属土,在脾胃里播下种子,也就是我们人体所摄入的“五谷”,通过脾胃“以灌四旁”人才能生生不息。

“五谷”,以其充饥则谓之食,以其疗病则谓之药,所以“五谷”一则养生,二则治病。“药食同源”的本质是人与自然的和谐统一,在正常饮食过程中祛除病痛,使机体恢复健康。因此,五



谷杂粮等主食是最基本的养生,绝对不可以不吃主食。

## 五果为助 因人而异忌过量

《黄帝内经》中言“五果为助”,五果,本指枣、李、杏、栗、桃,亦泛指各种水果和干果。人们在主食之外适当进食果品,从中医理论看,可以调整阴阳、补充津液,某些水果和干果还具有补益心肾脾胃和润肺润肠之功。水果的益处颇多,导致有很多人吃饭只吃水果来调理身体,但这种方式并不可取。

中医认为,水果有寒热温凉不同属性,一般可以分为寒凉、温热、甘平三大类,而人也有平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、痰湿质等不同体质,需要根据不同体质选择合适的水果。大部分老年人体质虚寒,进食偏于寒凉的水果容易导致胃部不适,甚至腹泻,中医认为“脾为后天之本,

主运化水谷精微”“胃司受纳,主腐熟水谷”,过食寒凉水果易伤脾胃,导致胃失和降、脾失健运、寒湿内生、阳气受困,又加重运化不利,出现精神萎靡、少气乏力、纳差、痞满、泄泻等症状,因此建议此类人群食用温热或者甘平性味的水果,例如苹果、木瓜、橘子、桃等。

对于热性体质的人来说,本身机体处于阳气旺盛的状态,如食用了热性的水果,容易导致胃肠积热、火胜伤津,进而出现一系列“上火”的症状,如面部生疮、口干、大便干结等。因此建议此类人群食用凉性或性味甘平的水果,例如梨、柚子等。

总之,保养身体要顺应四时阴阳之变化,调养心神,不管是吃饭还是吃水果,要做到合理均衡、饮食有节,不可偏食、不宜过量,寒温适中,五味不过,顺应自然规律吃时令果蔬,才能达到古人养生的最高境界——“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。



## 戴口罩的好处

□赵鑫

经过大半年的抗疫,人们对于戴口罩的重要性已经有了共识。不仅如此,随着口罩在我们日常生活的频繁登场,也让不少人发现了更多戴口罩的好处。比如,冬季保暖、夏季防晒等。从医学角度讲,口罩确实是一种常用而且有效的防护物品。今天就为大家介绍一下,戴口罩能应对的健康问题。

**呼吸道传染病** 包括普通感冒、流行性感冒、肺炎、肺结核等。这些疾病的主要传播途径就是通过飞沫的方式进行传播。比如大声说话、打喷嚏、咳嗽或者吐痰时,都会让一些病原体跑到空气中,从而通过飞沫的方式传染给其他人。目前的新型冠状病毒就是一种传染性很强的病原体,当然其他的病毒和细菌也不要忽视,我们通过佩戴口罩可以起到很好的呼吸道预防作用,将病菌隔离在外。

**过敏性疾病** 包括过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎。我们在生活当中,经常会接触一些过敏源,如花粉、灰尘、动物皮毛等。这些物质接触到面部和鼻腔黏膜后,会造成黏膜增生充血水肿,进而出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等症状,严重者甚至出现过敏性休克。如果我们佩戴口罩,就能够有效地减少接触过敏源,从而起到预防过敏性疾病的作用。

**过度通气综合征** 过度通气是指呼吸的频率过快、呼吸的深度过强,而使体内的二氧化碳被过度排出,导致体内二氧化碳浓度减低。患者表现为呼吸性碱中毒,出现颜面、口周的麻木,以及手指末端的抽搐,此情况一般与心理因素、情绪波动、发热等有关。对于过度通气的患者,可以给予佩戴口罩或面罩呼吸,以减少二氧化碳的排出,促进二氧化碳的再呼吸,患者症状即可逐渐改善。

**防雾霾** 现在呼吸道疾病越来越多,可能与空气污染有很大关系,所以防雾霾也是很重要的。雾霾中有很多的有毒物质会对人体造成极大的危害,对呼吸系统、心血管系统、神经系统等都有影响。正确佩戴口罩能有效防止污染物进入呼吸道,将有毒有害物质隔绝在外,所以雾霾天外出时戴口罩是很有必要的。

**防“二手烟”** 我们在一些场合可能会遭遇“二手烟”的骚扰,而戴口罩在一定程度上是可以防“二手烟”的,尤其是质量好的活性炭口罩。这种口罩可以吸附、过滤一部分的烟雾和尼古丁、焦油等有害物质,可以在一定程度上减少对身体的伤害。而且佩戴口罩还能减少沙尘和刺激性气体对呼吸道的损伤,可谓好处多多。



## 夏至养阳 因势利导除夏热

□魏帼



夏至是二十四节气中的第10个节气,是一年中白昼最长、黑夜最短的时节,从这一天起,进入炎热的季节,所谓的伏天也就开始了。天地万物在此时生长最为旺盛,但是需要注意的是,虽然我们通常认为夏季阳气最为旺盛,但其实从夏至开始,人体的阴阳之气就开始慢慢转换了,这时的阳气已经呈现出将要收敛的趋势,白昼在夏至之后开始逐渐缩短就是很典型的表现。这个时候我们就需要额外注意养护阳气,千万不能因为贪凉而损害

阳气,导致人体阳气受损虚弱,进而引发疾病。

但是这个时候的养阳,并不意味着大补阳气,毕竟外界环境中的阳气仍然处于旺盛状态,而收敛的趋势刚刚形成,并没有完全占据主导地位。所以,适当的清热,因势利导地使外界的热邪随汗、尿液等排出体外,避免用寒凉之物压制,就是最为稳妥的养生方式。

### 食疗推荐:

#### 三鲜汤

原料:藕500g 去皮洗净切丝,西瓜皮500g 洗净去皮切薄片,梨500g 洗净去皮核后切薄片。三者共放入砂锅中加水熬煮,然后饮取汤汁,吃梨、藕即可。

梨具有生津润燥、清热化痰的功效,可用于热病损伤人体津液时的食疗食材,临床上用梨治疗热病口渴等不适症状。而藕则具有清热养阴、健脾开胃的功效,西瓜皮清热祛暑,三者合用可以起到清热而不伤津、养护脾

胃的作用。适用于因为热邪太过,而导致人体汗出较多、脾胃虚弱的情况。

#### 芦根粥

原料:鲜芦根100~150g,洗净后与竹茹20g同煎,取汁去渣后,用汤汁加入粳米同煮成粥,在粥快成熟的时候,加入生姜2片稍煮片刻,放凉后食用。

芦根具有清热生津、除烦止渴的作用,可以用于热病烦渴、呕吐反胃等疾病的治疗。夏季口臭烦渴时,单用芦根煮水即可达到祛热止渴的作用。而加入了清热化痰、清胃止呕的竹茹,更可以达到清胃热、止烦渴的作用。这两味药食同源的中药材同样具有清热而不伤人体津液的特点,它们并不是一味用寒凉的特性来压制人体感受到的自然界的炎热,而是因势利导,通过利尿、除湿的方式,起到清热的作用,在维持人体阴阳平衡的同时,达到养生的功效。最后加入养护脾胃之气的粳米,在保护人体消化吸收功能的同时,为接下来的炎热酷暑做好准备。