

# 顺应夏季自然特征养生调神

◎程远州

夏季是一年之中最为炎热的时候,在中医看来,这一时节天地阳气最为旺盛,而阳极阴生,阴气居于内,如果起居不慎,会造成人体阳气耗伤,损及健康。《黄帝内经》强调春夏养阳、夏日养心,越是盛夏越要保护好人体阳气,注重保持心情舒畅。中医将阳气视为生命的动力源泉,此时如何避免阳气受损、心情不畅?有哪些养生方法、食疗药膳能“未病先防”,让大家享受清爽一夏?

## 预防“苦夏”牢记三不要

中医自古便有“苦夏”“疰夏”之说,在炎热夏日,人们很容易出现疲倦乏力、肢体困重、心烦失眠、咽干口燥、腹痛腹泻等症状,“晒蔫”的状态下也很难进行体重管理。对此,专家提醒,夏日养生,尤其要注意“三不要”。

一是瓜果生冷,不可多食。

在夏季,人们常喜欢食用冰镇的食物和饮料以解暑降温。但这种做法容易让脾胃受寒,既可能诱发腹痛腹泻等症状,也可能引起咽喉、肢体不适。

以西瓜为例,清代王士雄所撰《随息居饮食谱》记载,西瓜味甘性寒,多食积寒助湿,“病后、产后均忌之”。这是说西瓜虽有解暑降温的作用,但于体质偏于虚寒者常会加重身体的寒湿。像哈密瓜、香瓜等时令佳果,也并非人人都合适,而从冰箱取出后立即捧食更是不可。

人们常说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,其中的“夏吃姜”便是基于瓜果生冷而设置的未病先防。夏日饮食应以温为佳,温食宜助阳气,过热则伤气,应适量饮用温水,选择清淡、易消化的食物,这样既能减轻脾胃负担,又利于体重管理。

二是运动有度,尽量少熬夜。

《黄帝内经》中说:“夜卧早起,无厌于日……此夏气之应,养长之道也……”夏季可晚睡,但并非提倡熬夜,熬夜会使人体阳气浮越于外,既会影响人体的新陈代谢,也会让人的注意力、记忆力下降,情绪心理出现波动。

我们可顺应夏季自然特征养生调神,在合适的时间多进行户外活动,发散体内阳热之气,这样既调节了体温,出汗后也能倍觉清爽舒服,从而达到“使志无怒”“使气得泄”的养生目标。针对人们常说的“夏练三伏”“以热制热”,夏季运动时间不应过久,过度锻炼出汗也是非常不可取的,应尽量以中等强度的运动为主,推荐慢跑、游泳等有氧运动或太极拳、八段锦等传统功法。

三是善用空调,不要贪凉。

中医认为,夏季尤其需要提防因空调温度过低而产生的寒邪。在夏季,人体经脉内的气血不停地运行于全身,如果寒邪侵入经脉,就会使气血的流行迟滞不畅,甚至凝滞而不行。寒邪入侵,轻则引起肢体、关节不适,重则会诱发面瘫(面神经麻痹)等急症,建议将空调调节至合适的温度。

## 7种食疗方有助安稳度夏

食疗,中医称为饮食调补学,是利用食物本身的作用来维护人的身体健康,辅助药物防病治病。

■材料:荷叶5克、炒薏米10克、炒山楂3克、芦根15克、白茅根15克

做法:(1)上述材料洗净;(2)放入茶壶内,加入适量开水,加盖浸泡10分钟即可饮用。

特点:炎炎夏日,痰湿、湿热体质者的不适多与湿热相关。薏米能清热祛湿,炒制后不至于太过寒凉;山楂能消食健胃、活血祛瘀,炒过后消食积的功效更强;荷叶则能清热解暑,兼具一定的减重功效。三者搭配芦根、茅根,成为清热消暑效果极好的饮品,对于湿热、痰湿体质的高血压、高血脂、冠心病人群尤为适宜。

小贴士:本茶饮可反复加水泡饮;孕妇、脾胃虚寒、气血虚弱者不宜饮用。

■材料:鲜玉米2根、豌豆100克、红萝卜半条、马蹄(荸荠)10个、冬瓜100克、鸡蛋1个

做法:(1)鲜玉米的须及玉米粒摘下备用;(2)加适量的水把玉米须与玉米棒放在锅里先煮20分钟,去渣;其他材料洗净,红萝卜、冬瓜、马蹄去皮切粒;(3)把所有食材都放入汤水中煮10分钟,关火,把鸡蛋搅匀放入汤中,调味即可。

特点:甜玉米属于低热量、低碳水化合物的食物。配合饱腹感很强的豌豆、健胃消食的红萝卜,以及清热利湿、减肥降脂的冬瓜,整个膳食口感清爽而且热量低,可达到降脂减肥的效果,是湿热或痰湿体质的肥胖人群不二之选。

■材料:猪骨300克、黄豆30克、瑶柱(干贝)50克、苦瓜2个、生姜5片

做法:(1)苦瓜洗净,纵向切薄片,用盐腌制半小时,再用清水洗去苦味备用;(2)猪骨切块焯水,把黄豆、瑶柱、生姜一起放入锅内加清水熬汤1小时成高汤;(3)将苦瓜片放入高汤内灼至刚熟,调味即可。食用时,苦瓜片可适当蘸芥末等其他配料。

特点:黄豆性味甘平,益气润肌肤。猪骨能补中益气、养血健骨,搭配具有清热消暑、清肝明目作用的夏季当令食材苦瓜,特别适合易上火而见口干口苦、眼目容易干涩充血的人群。

小贴士:苦瓜性寒,阳虚体质人群请勿过量食用。或增加生姜用量,或加入胡椒粉。

■材料:绿豆50克、莲子80

克、排骨300克、陈皮1瓣

做法:(1)绿豆、莲子浸泡,排骨切块焯水;(2)向锅内加入适量清水煮沸,纳入上述材料,慢火煮1小时,调味即可。

特点:莲子性平、味甘涩,能健脾益肾、养心安神,多用于心脾肾虚的遗精带下或心悸失眠;配合味甘性凉、能清热利水解毒的绿豆以及能理气化痰的陈皮,清补相兼,对于有皮肤不适的人群尤为适宜。这道菜利于清暑健胃,缓解疲劳。

小贴士:绿豆性较寒凉,虚寒体质者可加生姜、芡实同煮。

■材料:乌梅3—5个、山楂15克、甘草3克、陈皮半瓣、桂花适量、冰糖适量

做法:(1)乌梅、山楂、甘草、陈皮洗净,用煲汤袋装好;(2)向锅内加入适量清水煮沸,放入煲汤袋小火煮40分钟;(3)放入冰糖煮至融化,去掉煲汤袋,加入桂花即可。

特点:乌梅为青梅熏制而成,能生津止渴,能使浮越在上的虚火归位,配合山楂、陈皮、甘草以及清香怡人的桂花。此茶口感酸甜,健脾胃、消食滞,能缓解夏日口燥咽干、久咳少痰、食欲欠佳等不适。

小贴士:消化道溃疡者不宜。

■材料:(鲜)紫苏5—10克、(鲜)薄荷5—10克、生姜3片、红糖适量

做法:(1)材料洗净,向锅内加入适量清水,纳入紫苏、薄荷、生姜;(2)煮沸后加入红糖溶化,盖上锅盖焖2分钟即可。

特点:薄荷味辛、性凉,能发散风热、清利咽喉、疏肝解郁;紫苏味辛性温,能发表散寒、芳香化湿;生姜则能散寒解表、温中和胃;红糖能扶正益气。此茶品用上述材料搭配,具有扶正解表、化湿解郁的功效。夏日饮此茶可防风寒。

小贴士:亦可简单选择保温杯冲服,选鲜品更佳。

■材料:桂皮5—10克、淮山250克、排骨250克、生姜15克

做法:(1)排骨切块,用盐、油、生粉、酱油腌制10分钟,淮山切为寸段;(2)热锅,加入油、姜及桂皮爆香,放入排骨香煎至排骨微黄;(3)加入淮山翻炒,倒入适量清水,大火烧开后小火炖,当汤汁剩下不多的时候,开大火加入盐调味即可。

特点:山药,味甘性涩,能补不足、固肠胃、止泻痢。桂皮能缓解脾虚湿盛所致的胃口差与腹泻。此二物作为辅料炖排骨,能温补脾胃,缓解胃脘隐痛不适、恶心欲呕、腹泻便溏、疲倦乏力、腰膝酸软、夜尿频等不适,适宜于脾肾两虚人士或贪凉所致胃肠不适者。



## 夏季如何注意食品安全

◎林丽鹂

进入夏季,烧烤、凉菜、冷饮等餐饮消费持续升温。提醒大家此时从以下几个方面注意食品安全。

合理选择用餐场所。首选证件齐全、环境整洁、卫生条件好、明厨亮灶实施较好的餐饮单位就餐,不在无证小店就餐。选择炭火锅或炭火烤肉的餐厅时,要注意用餐桌所有无通风设施。

用餐前多留心观察。用餐前检查盘子、杯子等餐具是否干净,有无水渍、油渍以及食物残渣。在餐厅食用生鱼片、生腌海鲜、凉拌菜、酱卤肉、凉皮凉面等菜品时,要注意食物感官性状和味道有无异常。

外卖点餐看看证照。通过第三方平台订外卖时,要注意查看卖家在网络平台公示的相关证照,优先选择距离近、评价好、点餐量大的餐饮单位订购。收到食品后要检查食品包装及食安封签是否完整。打开包装后要检查菜品温度、色泽、味道等是否正常,有无异物。

居家做饭生熟分离。切熟食要使用单独的刀具和案板。冰箱内熟食应加盖存放,并与生食分层隔离。冰箱不是保险箱,菜品及原料长时间存放一样会腐败变质。若剩余食物出现异味、黏腻或霉斑,务必不要食用。

## 免疫弹性是影响健康的关键

◎张佳欣

美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校团队在新一期《老化细胞》期刊发表的一项研究指出,免疫弹性是促成健康生成(即主动增进健康和福祉的过程)的关键驱动因素。

团队分析了17500名处于不同人生阶段的个体数据,发现涉及TCF7基因的免疫弹性在促进健康衰老和长寿方面的重要性。该基因对维持免疫细胞的再生潜力至关重要。

研究表明,免疫弹性可对抗衰老和死亡的三大主要因素:慢性炎症、免疫系统衰退(免疫衰老)和细胞死亡。这种保护机制可减缓生物衰老过程,并赋予生存优势。例如,在40岁时,免疫弹性较差的人面临的死亡风险要高出9.7倍,这一风险与免疫弹性最佳的55.5岁人群相当,从而导致生存差距达到15.5年。

保持最佳免疫弹性能在任何年龄都保持年轻时的免疫力,增强疫苗免疫应答,并显著减轻心血管疾病、阿尔茨海默病和严重感染的负担。

中年(40至70岁)是长寿的关键窗口期,在此期间,免疫弹性可使死亡率降低69%。然而,70岁以后,恢复力强的人群与恢复力差的人群的死亡率趋于一致,这表明寿命延长存在生物学极限。这些发现强调了尽早进行中年干预以增强免疫弹性,从而最大限度地延长健康寿命的重要性。

