



# 初夏品三鲜 应季更养人

当下时节温度变化大,人体能消耗大、易疲劳,此时更应注重营养的补充,通过食疗增强体力,提高免疫力。饮食上除了要以清淡清凉为主,避免辛辣、燥热、油腻之物外,很多地方都有尝“三鲜”习俗,通过应季食材强身健体。

## “地”三鲜:开胃益气

黄瓜。黄瓜是不少人初夏开胃首选,它性凉,入脾、胃、大肠经,有除热、利水利尿、清热解毒的作用,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。

蚕豆。蚕豆含有大脑和神经组织的重要组成物质磷脂和胆碱,有助增强记忆、保护大脑,还能益

气健脾、利湿消肿,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。

红苋菜。中医认为红苋菜可清热解毒、收敛止血、消炎退肿、治疗下痢,对于湿热所致的赤白痢疾,肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等均有一定缓解作用。

## “树”三鲜:止咳清肺

樱桃。樱桃中的番茄红素含量较一般水果丰富,可抗氧化、延缓衰老,甚至有一定抗癌作用。而且,樱桃中矿物质钾含量对于稳定血压很有帮助。樱桃所含的视黄醇也很丰富,对于保护视力、提高免疫力有帮助。

杏子。民间有“立夏吃个杏,到老没有病”的说法,常吃杏子可提高人体免疫功能,且杏子入肺经,对于肺燥咳嗽、咳痰、咳血都有很好的缓解作用。

枇杷。中医认为枇杷性凉,有润肺、清肺之功,临幊上将枇杷用于润肺止咳、止渴平喘。不过要注意,枇杷核中含有氢氰甙类物质,被唾液水解后会放出剧毒物质氢氰酸,使呼吸及血管运动中枢功能受损,在食用时一定要去核。

## “水”三鲜:清热健脾

鲥鱼。鲥鱼富含的不饱和脂肪酸居鱼类之首,具有降低胆固醇的作用,对防止血管硬化、高血压和冠心病等大有益处。中医认为鲥鱼鳞有清热解毒的作用,能治疗

疮、下疳、水火烫伤等症。

河虾。河虾含有丰富蛋白质、钙、磷、铁等多种矿物质,可以很好地保护血管系统,防止动脉硬化。相比其它的虾,河虾肉类纤维细,水分多,口感细嫩,容易消化吸收,尤其适合老人和儿童食用,且河虾外壳薄且软,带皮吃补钙效果很好。

黄鱼。中医认为黄鱼性味甘平,具有健脾升胃、补虚益精、调中止痢的作用,对贫血、失眠、头晕、食欲不振有良好缓解作用。且黄鱼富含不饱和脂肪酸、胆固醇、维生素B2、多种矿物质以及丰富微量元素硒,能清除人体代谢产生的自由基,延缓衰老。

## 疾病预防

# 老年肺炎需警惕

前段时间昼夜温差大,87岁的郑奶奶不小心着了凉,咳嗽、咳痰、乏力等一系列症状随之而来。但她觉得只是小感冒,养一养就会好。没多久,她开始发热、气急。家人急忙将她送到家附近的医院发热门诊。值班医生诊断,老人患有重症肺炎、急性心力衰竭、重度低钾血症。经过几个小时的抢救,郑奶奶终于恢复意识,生命体征趋于平稳。

医生表示,年轻人患肺炎会有发烧、感冒、咳嗽、白细胞升高等症状,但老人可能只是出现很轻微的倦怠、乏力、食欲减退或者腹泻,加上老年人抵抗力本来就弱,就连白细胞上升也不明显。医生表示,老年人肺炎有一些非典型表现,如吃不下饭、恶心、腹泻、嗜睡、表情淡漠、躁动、尿失禁等。还有些老年人发生肺炎后,会出现胸痛或腹痛的情况。正因这些表现并不典型,很多老年人未能及时就医,或是未能找对科室就诊,耽误了最佳治疗时间。

医生提醒,老人本就抵抗力弱,往往还患有其他基础病,出现严重并发症的概率很高,这也是老年人肺部感染死亡率高的重要原因。对此,老人和家属都应提高警惕,当出现上述非典型症状时,切勿掉以轻心,应及时送医。



## 健康提醒

# 两个动作轻松护颈椎

如果出现颈椎酸疼、尖锐疼,颈椎弹响,颈椎僵硬,颈椎麻木,颈椎温度敏感,颈椎活动受限,头疼头晕,步态不稳,肢体无力以上肢为主,以上任何一种情况,均提示患有颈椎病的可能,需要到医院就诊,完善检查,明确诊断。

为什么会患上颈椎病?专家介绍,除车祸等暴力损伤外,颈椎最怕以下三个字。

“冷”风吹着。中医认为,寒邪是六淫病邪的主要致病因素,寒主收引,颈椎受凉,会导致颈部血管收缩,局部软组织循环障碍,气血淤堵。此时,肌肉代谢的垃圾不能全部排出体外,就会使得颈部肌肉疲劳、僵硬。

枕头太“高”。“高枕无忧”其实是一个误区。长时间使用高枕

睡觉,会使颈椎曲度变直甚至反弓,加重颈部肌肉劳损、痉挛,甚至导致椎间盘突出。侧卧位时,枕头高度需与肩膀宽度相等,颈椎要与脊柱保持成一条直线,不要有侧弯倾向。仰卧位时,将枕头置于颈椎与后脑勺连接处的凹窝处,保证头部向后仰5至10度时,枕头高度为合适。

“久”坐久伏。长时间伏案工作或低头看手机等,都是很伤颈椎的行为。伏案损伤叫静力性损伤,而且不分年龄段,老年人也多有中招。长期低头伏案的姿势,会形成局部肌肉疲劳、僵硬,从而降低局部微循环,长此以往,炎症反应出现,就会累及到椎体以及神经系统,最终导致颈肩综合征的出现。

在日常生活中,如何有效护颈?为大家介绍两个小动作。

徒手对抗颈部后伸。站立位,两手交叉置于颈枕部。颈枕部做用力后仰,此时交叉的两手用力阻挡颈枕部后仰,但不要向前推颈枕部,仅仅是阻挡即可,持续对抗30秒,5至10次均可。此动作不限次数和频率,随时可做。

两手托天。两脚与肩同宽,站立。两掌五指分开,腹前交叉,掌心向上;两掌上托,于胸前时两掌内旋向上托起,掌心向上;抬头目视手背,然后手掌停一停,目视前方;两手掌分开,两臂沿体侧下落,两掌心向上捧于腹前。一上一下为一次,建议做6次。年老体弱者要结合自身状况练习。

# 天热睡不好 试试“两觉一粥”

随着气温越来越高,不少人晚上出现失眠。晚上睡不好,白天又犯困,人就容易疲乏。俗话说“春养肝,夏护心,秋养肺,冬补肾”,出现睡眠问题,不妨试着养养心。

夏季养心不是单纯地预防心血管疾病这么简单。心主血脉,心阳一旦受损,会影响血在身体里的正常运动,气短、乏力、疲倦、睡不醒、汗出不止、体力不济等症狀都和它有关。

夏季养心,离不开高质量睡眠。立夏后昼长夜短,想要在夏天获得高质量睡眠,一定要睡好子午觉。

睡好子觉。子时胆经当令,是人体阳气最弱、阴气最盛的时间,容易入睡。错过这个时间,可能就会出现困意全无、入睡困难的情

况。长此以往可能导致心悸,很多人感觉心里不踏实,容易受到惊吓,就是中医说的心虚胆怯。

睡好午觉。夏季日出较早,起床也较早,白天最好睡个午觉,稍作休息。午时心经当令,这时候适当睡午觉,对精力、体力都是很好的补充,有益于养心。对于中午不能午休的人来说,用听音乐或闭目养神的方式代替也是不错的选择。

小米被称为“五谷之首”,《本草纲目》记载,小米有养心安神的作用,还能健脾,有助气血生化。现代研究认为,小米除含有丰富营养成分外,其所含色氨酸含量为谷类之首,有调节睡眠的作用。因此,晚餐主食中加些小米,有利于提高睡眠质量。

将小米熬成稍稠的粥,睡前半

小时喝,能使人迅速发困、安然入睡。对于长期服用安眠药,撤药后产生睡眠紊乱或反跳现象者,晚餐和临睡前常食小米粥,可调节睡眠,帮助恢复正常睡眠节律。小米可单独煮熬,亦可与其他食材和药材搭配食用,尤其是对于有失眠问题的朋友来说,下面这款安神粥不妨一试。

取小米200克,百合30克,茯苓10克,银耳、龙眼、莲子各10克。将龙眼、莲子提前用水浸泡1小时,百合、银耳浸泡半小时,泡发后的银耳撕成小块备用;茯苓放入锅中,加500毫升水,小火煎煮20分钟左右过滤留汁备用;在茯苓水中加入百合、银耳、龙眼、莲子和小米熬煮成粥,出锅前可根据个人口味加适量冰糖调味。

## 养生观点

# 养生蹲法有讲究

蹲能减少脂肪堆积,增强人体灵活性和对称性,正确蹲姿对健康有很多促进作用。

靠椅蹲可保护膝盖。练习者用自己的背部、腰骶部依靠椅背,下蹲后保持不动。练习时间可以逐渐延长,以2到4分钟为宜,有保护膝关节的作用。

并腿蹲可防治胃病。双脚并拢,双手抱膝蹲下,大腿腿腹与小腿腿腹紧贴在一起。屁股尽量后蹲但不着地,腰、背、头尽量在一条直线上,吸气时闭嘴,呼气时略张嘴,保持1到3分钟。

分腿蹲助养好气色。两脚分开与肩同宽,两脚平行,双膝弯曲小于90度。臀部保持稳

定,不要左右晃动,距地不超过10厘米,练习时间为1到3分钟。

脚尖蹲可养护肾气。两脚前脚掌着地,脚后跟抬离地面。双膝弯曲,大腿压着小腿,时间控制在30秒到1分钟即可。

脚跟蹲可温暖足底。与脚尖蹲正好相反,即脚跟着地,前脚掌悬空,如果太难把握,可以让脚底的后2/3部分接触地面。时间控制在30秒到1分钟即可。

弓步蹲可疏通气血。练习者迈出左脚,右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间,每练习30秒调换一次左右脚。

# 唇炎难忍 内外兼治

随着夏季到来,雨水增多,天气闷热潮湿,不少人犯了唇炎,嘴唇红肿、瘙痒难忍,很有可能是脾出了问题。

如果是因脾虚而出现唇炎、湿疹的人,不宜选择冬瓜、苦瓜、茯苓、薏苡仁等利水渗湿之品,而应选用陈皮、砂仁、芡实等健脾化湿之品祛湿。若唇部肿胀、瘙痒难忍,可用薄荷10克,白花蛇舌草15克,煎煮约30分钟。用棉签蘸取药汁,反复涂抹唇部,每天1到2次,可起祛湿止痒消肿之效。

血虚,血虚易生风,四肢及躯干起湿疹;脾虚而运化无力,水湿不化则出现胃脘部胀满、易腹泻等不适。

中医认为,脾开窍于口,其华在唇。《素问·五藏生成》曰:“脾之合肉也,其荣唇也。”脾的运转正常,则口唇肌肉得以濡养。当脾虚运化失常,加之一些地区春湿盛,内湿与外湿相聚,湿浊内生上泛则唇部肿胀;脾虚则气血生化之源匮乏,唇失所养就易出现唇部瘙痒;脾虚则

# 榴莲浑身都是宝

随着天气越来越热,市面上的榴莲也逐渐多了起来。榴莲不只果肉美味,中医认为,榴莲全身都是宝。

《本草纲目》中记载,榴莲“可供药用,味甘温,无毒,主治暴痢和心腹冷气”。榴莲果肉性热,味辛甘,归肝、肺、肾经,可健脾补肾、温阳散寒、强身健体等。

榴莲壳煮水,加少许食盐,有一定滋阴降火作用,还能祛湿气。需要注意,用榴莲壳入

膳时,只取用里面白色部分即可。

榴莲核中的矿物质、维生素、氨基酸不少,能满足人体对多种营养物质的需求。此外榴莲核还可以促进胃液分泌,在一定程度上可以帮助改善肠胃功能。而且相对榴莲果肉,榴莲的核质较温和,晒干煮汤有补肾、健脾的作用。

需要提醒的是,榴莲食用过多易上火,注意多喝些水帮助消化。

# 四款茶饮 清热解暑

在夏季,除补充水分外,如果能在饮用水中加入药食兼优的食物,或代茶,或作饮,既能生津止渴,又可清热解暑。今天,为大家推荐四种消暑茶。

竹叶薄荷茶。鲜竹叶10克,鲜薄荷叶2克,绿茶5克,开水冲泡,随时饮用,可清凉透表、解暑散热。

三花茶。丝瓜花20朵,扁豆花20朵,南瓜花5朵,洗净后加适量水煎煮约20分钟即可,取汁去渣,调入白糖,当茶饮,可清暑化湿。

人体有三道免疫防御墙,第一道是皮肤和黏膜,第二道是体内黏膜分泌的黏液,第三道是机体蛋白质。合理摄取食物中的营养物质,可以简单高效地帮助老年人筑牢机体免疫防御墙,增强机体对病毒的抗性。

蛋白质是生命的物质基础。生活中四大优质蛋白质分别是肉、蛋、奶和大豆。

维生素A可维持人体屏障完整性。补充维生素A可以食用动物肝脏、蛋类、乳类。此外,植物性食物的胡萝卜素可以在人体内转化成维A。

维生素C是抗氧化先锋。维生素的主要来源是新鲜蔬菜、水果,尤其是绿叶蔬菜。

维生素D是免疫系统的必需品。食物中的维D获取渠道不是很丰富,大多从鱼肝油、全脂奶、黄油、蛋黄中摄取。

锌、铁可调节免疫力。锌常见于动物内脏、红肉类、贝壳类海产品、干果等,铁主要来源于动物肝、动物血、瘦肉等。