

# 仲夏起始 健脾祛湿少寒凉



“时雨及芒种,四野皆插秧。家家麦饭美,处处菱歌长。”明天是二十四节气中的芒种,是夏季的第三个节气,也是仲夏的开始。此时气温升高,暑湿来临,暑邪易耗气伤津,故养生原则为益气生津。

芒种,意味着农事的繁忙。专家提醒,忙碌时节心不可“忙”,芒种时节冬病夏治正当时,健脾祛湿、清心降火,皆可食疗。



## 1 补钾消困 安眠养神防“夏打盹”

芒种时节闷热、潮湿的天气“偷走”了很多人的好睡眠。由于睡眠不足和质量下降,“夏打盹”成为上班族不得不面对的难题。怎样消除这种困乏?副主任医师王霞表示,补钾是个不错的办法,“当人体大量出汗后,不要马上喝过量的白开水或糖水,可喝些果蔬汁,防止血钾过分降低。同时多吃些富含钾的食物,如荞麦、玉米、大豆等,以改善体内钾、钠平衡,既能预防‘夏打盹’,又可防止血压上升和血压过低。”

《黄帝内经》曰:夫自古通天者,生之本,本于阴阳。副主任中医师叶沃若解释:“天地万物所有的变化都遵循阴阳的规律,养生更需把握阴阳之道。在中医看来,二十四节气的变化,本质是阴阳的盛衰运变过程。芒种到夏至的这段时间日出较早,日落较晚,是一年中阳气最旺盛的时期,也是阴气初生的时期。因此芒种养生首先要顺应阴阳变化规律,滋养初生的阴气。”

养阴最有效简单的方法就是睡觉,叶沃若解释,尤其是睡好“子午觉”,“在子时23点前入睡,午时11点至13点间小憩15~30分钟。子时是一天中养阴的关键时间,此时如果休息不足,阴气养不足,白天就无法转化出充足的阳气,不能精力充沛地生活工作。午时是一天中阳极生阴的关键节点,也是心经当令的时段,此时午休15~30分钟,可以滋养初生的阴气,阴气养足了才能在晚上把外越阳气收敛回来。”

## 2 减酸增苦 健脾祛湿少寒凉

芒种以后,泉州进入梅雨季节,随着降雨量逐渐增多,湿热之气弥漫,人体易产生沉重、困乏、疲惫、食欲不振等症状。多补水、食清淡,成为这个时节的主题。

中医认为,湿属于阴邪,而脾喜燥恶湿,脾胃在这时很容易“受伤”。“此芒种时减酸增苦理胃气。”王霞表示,“寒凉会使脾胃功能下降,寒凉的饮食可诱发胃肠痉挛、疼痛、腹胀等,因此芒种时节尽管闷热,人们也不可长时间待在空调房里,以免伤及脾胃。”

芒种之时,气候闷热,人体出汗较多,是消耗体力较多的季节。因此,专家提醒,每天要多喝水、汤粥、新鲜蔬果汁等,为身体补充足够的水分。

湿邪困脾,此时饮食上应以清淡、质软、易消化为主,叶沃若提醒:“多吃一些健脾祛湿的食物,如山药、薏苡仁、冬瓜、白扁豆、绿豆等。少糖盐,少油腻,少辛辣,勿贪凉生冷,损伤脾胃。”专家建议,可适当吃些大枣、鸡肉、牛肉、荞麦等滋养食物,少吃高脂厚味及辛辣上火之物,“清淡饮食可清热、防暑、敛汗,还能增进食欲,要多吃新鲜蔬菜、豆类等食物,既可为人体补充多种营养物质,又可预防中暑。”

夏季是各种水果相继上市的季节。王霞表示,水果不仅含有丰富的维生素、水分以及矿物质,且果糖、果胶的含量明显优于其他食品。“这些营养成分对人体健康无疑是有益的,大家可根据自己的体质进行选择,适当食用。”叶沃若说。

## 3 清心降火 冬病夏治正当时

芒种时节,气温升高,容易导致人心情烦躁易怒。专家提醒:此时要调适心情,做到静心、安神、戒躁、息怒,使肌体得以宣畅,通泄得以自如,防止情绪波动引发的高血压、冠心病、脑梗塞等心脑血管病。

适当户外运动,可以提高机体对高温天气的适应力,但叶沃若提醒:“注意不要剧烈运动、大量出汗,因为‘汗为心之液’,大量流汗最易伤‘心’。建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚进行户外运动,以微汗为宜。出汗过多时,可适当饮用糖盐水或绿豆百合汤,及时补充水分。”

而芒种时期天地阳气旺盛,人体之阳也相对活跃,此时冬病夏治正合适,“通过温补阳气、散寒通络、鼓舞正气等方法,可以治疗一些好发于冬季的虚寒性疾病。”叶沃若建议,“比如中药穴位贴敷,通过直接刺激局部穴位,可以起到激发机体的调节作用,简单安全、方便有效。再比如督灸、雷火灸、火罐等外治法,可以起到温通经络,活血开痹、引邪外出的作用,对于颈椎病、腰椎病、膝关节病变等寒湿型的肌肉骨关节疾病效果不错,还可内达脏腑,暖脾益肾,治疗如脾肾阳虚导致的腹痛腹泻、腰膝酸冷、四肢不温、精神倦怠、体虚易感等脏腑虚寒性疾病。”

(王甜 蒋明睿)

## 水果这般吃更健康

5月樱桃红润、枇杷金黄;6月杨梅酸甜、荔枝饱满;7月龙眼挂枝、西瓜解暑。营养丰富、诱人的水果如何吃出健康?这里有一份实用的食用指南。

山楂含糖量22%,远超西瓜6%的含糖量,为什么山楂没有西瓜甜?原因在于水果的甜度由糖的种类和比例决定,果糖甜度是蔗糖的1.7倍,西瓜果糖占比高,山楂果糖占比低,因而西瓜的口感更加清甜。

为了让自己吃得更健康,在挑选水果时,优先选择低糖、低GI(血糖生成指数)、低GL(血糖负荷)的“三低”水果,例如:草莓、蓝莓、李子、杨桃、柚子、桃、杏、樱桃、西瓜等。温馨提醒:虽是“三低”水果,食用也不能过量。

《中国居民膳食指南(2022)》

建议,不同人群每日推荐的水果摄入量有所不同:幼儿及儿童每日水果摄入量1个鸡蛋大小(约50克),每日1—2次;成年人每日水果摄入量1个拳头(约200克)+1捧莓果(150克),全天350克;控糖/减肥人群每日水果摄入量1个拳头(约200克)或1捧莓果(约150克)。

什么时候吃水果更合理?健康人群在两餐之间食用即可;控糖人群餐后2—3小时或餐前半小时食用,搭配10克坚果,可避免血糖高峰叠加,又延缓升糖速度。特别提醒:儿童、老人餐前慎食水果,以免影响正餐;山楂、柿子含鞣酸,空腹食用易引发胃痛,甚至形成胃结石。

直接食用水果,能完整保留膳食纤维。例如,苹果连皮吃,多酚



含量增加30%。有人喜欢喝果汁,但要知道,榨汁损失50%维生素C,且糖分吸收速度提升3倍。如果确实有制作水果饮品的需求,可以选择“破壁”的方式。比如,蓝莓、猕猴桃等带籽水果破壁后可释放更多膳食纤维,搭配牛奶豆奶制成奶昔,既能延缓升糖,又可减少抗氧化成分流失。(新华)

