

## 芒种节气如何养生？

芒种是夏季的第三个节气。首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙介绍，这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大，养生须防火和内生湿热。

芒种时节高温天气频现，湿度大且多闷热，此时人体的阳气也会上升，阴液相对不足，容易上火，同时体内易生湿热。“上火在临床上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”申子龙介绍，前者常见

口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状，可多吃清胃热食物，如芹菜、苦瓜、莴笋等，少吃煎炸烧烤食物，不吃辛辣刺激食物；后者常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起口干口苦等，在少吃煎炸烧烤食物、避免食用辛辣刺激食物基础上，做扩胸运动并用两手的大鱼际轻击膻中穴，可起到宽胸理气、调畅情绪的作用。

“内生湿热往往表现为膀胱湿热或气

虚湿热。”申子龙说，前者常见小便色黄短赤、尿频尿急等症状，甚至出现尿路感染，宜清淡饮食，按时休息不熬夜，避免久坐、憋尿；后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等，出现这些症状的多为老年人，如果单纯补气易上火，单纯清热祛湿易伤正，建议食用健脾祛湿食物，如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节，各年龄段人群养生有何不

同？申子龙介绍，儿童为“少阳之体”“易寒易热”“易虚易实”，应注意预防感冒，不宜贪凉饮冷，同时少吃煎炸烧烤食物，避免积食便秘；中青年人体质壮盛，工作压力大，生活节奏快，应注意调畅情志、劳逸结合，规律作息、避免熬夜，少喝奶茶、碳酸饮料等；老年人体育锻炼宜量力而行，避免剧烈运动耗气伤津，建议选择八段锦、太极拳等轻柔缓和的运动。

来源：新华社

## 这些蔬菜咋挑选

或斑驳的可能存放较久。”舒金帅说。

关键细节在果环：茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大，说明茄子越嫩。手感上，新鲜茄子捏起来软硬适中有弹性，过软可能内部腐烂，过硬则可能是纤维老化。此外，果柄和萼片鲜绿带刺的茄子相对新鲜，在同等体积下，较重的茄子，水分会更足、口感更鲜嫩。

**辣椒：按“用途”选品种，观“紧实”辨新鲜**

甜椒适合怕辣人群，应选果肉厚实的；尖椒、线椒辣度中等，适合调味；小米辣辣味浓烈，少量即可提味。

新鲜度判断看三点：表皮颜色要鲜艳（红椒全红、青椒鲜绿），无褶皱或黑斑；轻捏时紧实饱满，软塌的可能失水；果柄需翠绿牢固，发黄或脱落的已不新鲜。舒金帅特别提醒，甜椒若出现局部软烂，可能

是内部开始腐坏，不宜选购。

**黄瓜：“小刺”“硬度”双指标，清香扑鼻更放心**

“黄瓜是夏季补水佳品，挑选大棚黄瓜时，要避开‘激素嫌疑’。”舒金帅说，新鲜黄瓜表面应有均匀小刺，轻触易脱落，刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿，两端不发黄，“颜色过深可能使用了激素，要谨慎。”

手感方面，紧实硬挺、按压无凹陷的黄瓜更新鲜，发软的可能采摘时间长，易空心或腐坏。此外，凑近闻应有自然青草香，若带酸味或异味，可能是变质或农药残留所致。

**番茄：自然成熟很关键，“弹性清香”是首选**

市面上番茄品种繁多，如何区分自然成熟与催熟产品？

对于番茄，“自然成熟是关键”。自然成熟的番茄颜色均匀（全红、粉红或黄色）、表面有光泽，青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密，是新鲜的标志；若萼片发黑或脱落，说明存放较久。

触感上，轻按有弹性但不软烂的最佳，过硬的未成熟，过软的可能腐烂。自然成熟的番茄有明显清香味，催熟的则气味寡淡甚至无味，这是重要鉴别点。

选购蔬菜时，尽量避开表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品，这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜，如油麦菜、生菜等。

“记住‘看、摸、闻’三步法，结合不同蔬菜的特性细节，就能挑到新鲜健康的应季好菜。”舒金帅说。

木子

## 夏季血压易波动 管理避开三误区

夏季温度高、湿度大，人体代谢加快，血管舒张，高血压患者的血压可能出现波动(降低或升高)。

**夏季血压变化的“双面性”**

生理性下降 高温环境下，人通过扩张血管、增加排汗来调节体温，导致血容量减少，血压呈现季节性下降(研究显示，收缩压可降低5~10mmHg)。这对部分患者而言是利好，但也暗藏风险。

异常升高的危险信号 当遭遇持续湿热(体感温度>32℃)、空调使用不当(室内外温差>7℃)或夜间高温(影响睡眠质量)时，交感神经兴奋性增强，反而可能引发血压反跳性升高。

**夏季血压管理的三大误区**

擅自停药 “夏季血压正常就停药”是最大的误区。2023年《中国高血压防治指南》强调，药物调整必须遵医嘱。案例显示，突然停用β受体阻滞剂可能引发反跳性心动过速。

补水不当 大量出汗后猛灌冰水易刺激血管猛烈收缩，建议采用“分次补水法”，即每小时饮用200毫升温盐水(含0.1%食盐)，既能补充钠钾，又不会加重心脏负担。

极端降温 冷水冲澡、直吹空调等行为会引发血管痉挛。从38℃的室外突然进入26℃的空调房，血压可在10分钟内上升12~15mmHg。

**科学管理血压的措施**

饮食调理 钾和镁能帮助调节血压。多吃新鲜蔬果(如香蕉、菠菜、芹菜、木耳)，杂粮(如燕麦、荞麦)和豆类。建

议每日盐摄入量≤5克(约一啤酒瓶盖)，少吃腌制食品、外卖等。出汗多易导致血液黏稠，建议每天饮水1500~2000毫升(心肾功能正常者)，以温开水、淡茶为主，避免冰饮刺激血管。

科学运动 选择在清晨或傍晚气温较低时锻炼，避开午间高温时段。推荐快走、游泳、打太极拳等中低强度的有氧运动，每次运动30分钟，每周5次。避免剧烈运动(如长跑、球类)，以防血压骤升。若运动中出现头晕、胸闷、大量出汗等，立即停止运动并休息，必要时就医。

注意防暑降温 合理使用空调，室内温度控制在26℃~28℃，避免直吹，室内外温差≤5℃。从高温环境进入空调房前，先在阴凉处过渡10分钟。外出戴遮阳帽、穿防晒衣，随身携带藿香正气水等防暑药物。高温天气尽量减少户外活动。

规律作息 夏季昼长夜短，建议午间小憩20~30分钟，避免饭后立刻平躺(影响消化)。尽量在23点前入睡，避免熬夜。高温易引发烦躁，使血压升高，可通过深呼吸、冥想、听轻音乐等方式舒缓情绪。

夏季血压可能因血管扩张而降低，但不可自行减药或停药，需遵医嘱调整用药。需密切监测血压，若收缩压低于110mmHg、舒张压低于70mmHg或血压波动明显，要及时就医。希望每一位高血压患者都可以平安度过炎夏日。

来源：大河健康报

## 夏季，如何减少蚊子叮咬？

入夏，气温上升，蚊子进入活跃期，给人们的生活带来不少麻烦。如何防范蚊子的叮咬，若被叮咬又该如何处理?记者采访了武汉市中心医院皮肤科主任高英。

**体温高爱出汗 蚊子的最爱**

被蚊子叮咬后，大多数人经过一段时间能够自愈。高英表示，有些人被蚊子叮咬后局部反应较重，出现红肿、水疱等症状的，可外涂炉甘石洗剂或口服抗过敏药。

如水疱破溃须注意防止继发感染，可外涂碘伏、莫匹罗星软膏。如被蚊子叮咬后出现发烧、感冒、腹泻等症状，可能是被蚊子携带的病毒感染，应及时到医院就医。

即使处在同一个环境里，有的人很容易被蚊子叮咬，有的人却很少被蚊子叮咬，这究竟是什么原因?

高英介绍，蚊子主要靠温度、气味和二氧化碳的浓度等来找人，那些体温较高、爱出汗、新陈代谢较快、呼出二氧化碳较多的人，容易被蚊子发现。

“儿童、青少年、孕妇以及运动之后的大部分人，经常被蚊子叮咬。相较而言，老年人、汗液分泌少的人不容易被蚊子叮咬。”高英说。

**人们常说“蚊子叮人看血型”，这是否正确？**

高英解释，蚊子并没有特定偏好的



图片来源网络

## 小学生，动出活力与健康

小学阶段是儿童身心发展的关键时期，心理健康是维持他们良好的学习、生活状态，以及培养社交能力的重要因素。体育运动作为一种积极的生活方式，能从多个方面帮助小学生改善心理健康状态。

**体育运动的积极影响**

缓解和改善焦虑等负面情绪。很多小学生进入紧张的学习生活后，当遇到成绩不理想时，可能会出现焦虑或抑郁的情绪状态。运动被认为是一种天然的抗抑郁药，能刺激大脑释放多巴胺和内啡肽等“幸福激素”，帮助小学生放松心情、缓解学习压力、改善焦虑、抑郁情绪。已有研究指出，规律参与体育活动的小学生出现焦虑和抑郁情绪的比例，明显低于不运动或少运动的小学生。

增强自信心和社交能力。体育运动可以增强小学生的自信心，尤其是团队项目(如篮球、足球等)，能帮助他们通过完成任务、达到目标来获得成就感，从而提高自我评价水平。体育活动还可以提供结交

朋友、分享快乐的机会，同时增强社交能力和团队合作意识。这种社交互动有助于小学生建立正向的自我认知，提升在集体或团队中的存在感和归属感。

提升情绪管理和控制能力。经常参加体育运动，对小学生的情绪管理和自我控制能力有着积极影响，可以帮助他们宣泄负面情绪，释放内心压力，提高身体素质。例如，急躁易怒的小学生可以通过参与太极拳、慢跑等项目，增强自我控制的能力和稳定情绪；遇事紧张的小学生则可以通过参与足球、篮球等激烈的体育竞赛，锻炼冷静、沉着的能力；在长跑训练中，即使感到疲惫也需要坚持完成，这种耐力训练对培养毅力有很大帮助。

**运动有助于大脑功能发挥**

有氧运动。有氧运动对小学生的脑发育具有良好的促进作用，特别是在提高记忆力和注意力方面。例如，慢跑能增强脑部的血液循环，促进氧气和营养物质的供应，有助于新生神经元的生成；日常跳

绳可以通过节奏训练提高注意力，增强心肺功能。

需要双侧协调的运动。篮球、羽毛球等运动不仅能增强体质，还要求小学生在运动中反应迅速、动作协调。这类运动对于大脑的神经网络具有良好的激活作用，有助于提高执行能力和反应能力。这些运动还能培养小学生的战术思维和应变能力，使他们的思维更加敏捷。

节奏感强的运动。舞蹈、武术等节奏感强的运动，需要身体与大脑的协调和配合来更好地实现。通过复杂的动作与节奏的变化，小学生可以提高身体的协调性及认知专注力。此外，练习舞蹈和武术还能够激发他们的创造性，进而增加运动的趣味性。

**小学生运动要注意适度**

小学生正处在身体生长发育期，心脏和呼吸系统尚未发育完全，因此运动量和强度的安排需要适度。适度运动可以促进健康，而过度运动则可能会对他们的健康带来不良影响。

世界卫生组织建议，儿童每天应至少进行60分钟的中等到剧烈强度的身体活动，以有氧运动为主，每周至少3天进行包含剧烈强度的有氧运动，以及增强肌肉和骨骼的运动。这样既可以有效增强心肺功能，也不会对身体产生太大负荷。

家长和教师在陪伴小学生运动时，要注意观察其状态，若出现呼吸急促、面色苍白等现象，应及时调整运动强度或停止运动。

木子



图片来源网络

## 汝州疾控中心发布六月防病提示

为保障全市人民身体健康，为中高考保驾护航，汝州疾控中心温馨发布6月防病提示。

**登革热预防措施：**1. 穿长袖衣裤，尽量选择浅色，外出使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品，避免被蚊虫叮咬。2. 安装纱门、纱窗，出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等，哪怕是高档酒店，也要注意室内灭蚊。3. 如果在逗留期间出现可疑症状，需要及时就诊。4. 返回本地后，如果2周内出现发热，要及时就诊并说明登革热流行区旅行史；为了防止将疾病传播给家人或他人，请配合当地卫生健康部门登革热防治要求；居家或住院治疗时，做好防蚊隔离，包括使用蚊帐、纱门纱窗、穿长袖衣裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施，减少不必要外出活动。

**狂犬病预防措施：**1. 科学管理宠物，饲养宠物的家庭应办理养犬登记证，及时主动给宠物接种疫苗，同时圈养好自己的宠物，不要随意遗弃。2、在外出遛狗时，应使用犬链、嘴套、犬笼等，以便控制犬类的活动范围和行为，避免犬伤人事件的发生。3、避免接触野生动物和流浪动物，不要挑逗、玩弄猫、狗等动物，不要打扰在进食、睡觉或看护幼崽的狗，不要让动物舔舐皮肤伤口。4. 被狗、猫等动物咬伤后应尽快到附近的规范犬伤处置门诊处理。

**发热伴血小板减少综合征预防措施：**流行季节前，应积极发动群众，开展爱国卫生运动，进行庭院周边、公共场所环境清理与治理；进入流行季节，疫情高发的重点地区应动态开展蜚蠊孳生环境的整治，修剪清除庭院、房前屋后等杂草、藤蔓类作物，清运旧家具、垃圾；必要时，可对人员密集和活动频繁区域等重点户外场所采用化学消杀药品，如0.5%氯菊酯等，喷洒杀灭环境中的游离蜚蠊等灭蜚措施，降低生产、生活环境中蜚等传播媒介的密度。加强牛羊等家养牲畜和犬猫等宠物管理，科学清除动物体表蜱，可使用0.5%氯菊酯喷涂于宿主动物体表驱除寄生蜱。

**食源性疾病预防措施：**1. 养成良好的食品卫生习惯。饭前便后、加工制作食品前要洗手。2. 重视食物的保存温度。多数致病菌生长繁殖的适宜温度约为20℃ - 40℃，所以在夏季，饭菜在常温下保存不应超过两小时，应及时存放冰箱，在冰箱保存的时间也不要超过3天。3. 杜绝潜在的感染风险。餐饮行业从业人员如发生腹泻呕吐、患有化脓性皮肤病或其他传染性疾病时，应立即离岗。4、不认识的野菜不要吃。吃野菜时要注意安全第一，不认识的不采、不吃，以免中毒。5、并非所有人都适合吃野菜。一些野菜的膳食纤维比较粗，肠胃功能较弱或是患有慢性肠胃炎的人食用易引起消化不良，甚至引发腹痛、腹泻等症状。

6月将迎来一年一度的中考和高考。中考和高考对孩子和家庭来说是一次挑战，更是促进成长和发展的重要契机。汝州疾控中心温馨提醒：家长在关心孩子身体健康的同时，更要留意孩子在面临压力时的心理状态。建议家长们也要调节好自己的心态，不要过度关注，更不要直接指挥，避免给孩子增加压力，要相信孩子能把握好自己的学习，为考试做好准备。同时，学会倾听和理解孩子备考中的疲惫和压力，接纳他们的负面情绪，帮助他们学会放松和疏导自己的情绪，做他们坚强的后盾。

李浩然 丁赛彤

## 专家送上科学锻炼方案

随着气温的升高，人们户外健身热情也随之高涨。不过，专家提醒，运动需严格遵循“适度、多样、渐进、防护”的原则，避免因盲目锻炼而导致运动损伤，真正实现健康运动、快乐生活。

北京医院内分泌科主任医师潘琦认为，需纠正“运动到大汗淋漓才有效”的认知偏差，每周150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果，快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点，潘琦建议，将运动融入生活场景，比如提前一站下车步行，办公间隙靠墙静蹲，周末进行放风筝、踏青等户外活动。八段锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是不错的选择。

在运动防护方面，热身环节尤为重要。潘琦说，运动前要有身体的预热期，同时从短时程运动开始，慢慢适应了再循序渐进增加运动量。运动过程中，要注意强度适宜，达到微微出汗，肌肉内有一点酸胀感即可。如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状，要停下来休息，如果症状不缓解或持续加重，要及时就医。除此之外，运动结束后，大家要做拉伸运动，缓解肌肉紧张。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方提醒，患有慢性疾病的老年人应根据自身状况选择运动方式。例如，心血管疾病患者要避免在低温环境下运动，高血压患者应避免需要憋气用力的运动，糖尿病患者要避免空腹锻炼，最好在餐后90分钟至120分钟进行运动。

专家强调，运动是长期的健康投资，不必追求立竿见影的效果。科学锻炼配合充足睡眠、均衡饮食，方能实现“治未病”的养生目标。

来源：科技日报

## 双叶萝卜鸡蛋汤



图片来源网络

**材料：**新鲜桑叶100g(干品10g)、枇杷叶5g、白萝卜小半个、鸡蛋2个、杞子1g(2~3人份)

**制作方法：**桑叶去老叶，洗干净(干品稍冲洗)。枇杷叶备用。白萝卜削皮、切块。锅内加水1.5L，将桑叶、枇杷叶、白萝卜加入煮熟，打入鸡蛋搅拌，撒入杞子，加少量食盐调味即可。

**汤水点评：**这个汤可疏风清热，降气化痰。如果买不到新鲜桑叶，去中药铺能买到干品的桑叶。桑叶属于解表药，性寒、味甘，善于散风热而泄肺热，具有疏风清热、宣肺止咳作用，在风热感冒，肺热咳嗽时常用到。止咳平喘药枇杷叶是大家都很熟悉的食材，枇杷叶性微寒、味苦，具有清肺止咳、降气止呕的功效，可用于肺热咳嗽、气逆喘咳，以及呕吐等。

枇杷叶苦降寒清，入肺经擅长降泄肺气、清肺化痰止咳以止咳平喘，咳嗽痰黄黏稠者尤其适合。搭配桑叶以清热止咳，咳嗽则气机逆上，用降气之枇杷叶，同时搭配降气宽中、化痰的白萝卜，进一步加强清热降逆止咳的功效。新鲜枇杷叶叶背有一些细小的绒毛，会刺激喉咙，要把绒毛刮掉并放入煲汤袋中。来源：广州日报



美味宝典