

夏至时节，如何养生防病？

今年6月21日是夏至节气。中医专家提示，夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节，这一时节气温升高、湿度增大，护心养阳是养生防病的关键。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓说，夏至时节，气候炎热易伤津耗气，暑湿困脾阻碍运化，人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。心通于夏气，夏天也是心脑血管疾病高发的季节；由于天气炎热，出汗增多，而“汗为心之

液”，心阳随着汗液的排泄而损伤，人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症状。

“入夏无病三分虚。”龙霖梓说，夏至养生防病需注意保护阳气、调养心阳，补养心阴、清心宁神，清暑祛湿、益气生津。

龙霖梓介绍，具体而言，饮食宜清淡、多食杂粮；可多食苦味食物以清心祛暑，如苦瓜、苦菊、马齿苋等；适当食用酸味食物以开胃固表，如山楂、番茄、柠檬等；适当食用解暑利湿之品，如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜；不宜食用肥甘厚味，宜少

食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面，顺应自然界阴阳消长的规律，夏至时节宜晚睡早起，保证睡眠质量以使气血恢复，中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋，需要心平气和、保持心情愉悦，使气机宣畅。运动不宜剧烈，尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行，可选择游泳、慢跑等，老年人可选择太极拳或八段锦；运动后及时补充水分，切不可饮用冰水，更不能立即冷水冲淋。

一些中医药适宜技术也能够在夏至养生中发挥重要作用。专家介绍，拔罐可以祛除瘀滞、行气活血；穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等，以养心强心；刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行，发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外，通过艾灸任、督二脉可以升发阳气、调养气血、补充元气，贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。

来源：新华社

天天啃菜叶 能否压制高血脂



图片来源网络

“我很少吃肥肉，炒菜放的油也不多。”“水果蔬菜就是我的主食，我吃米饭都很少。”“我现在顿顿吃素，血脂应该不会高了吧？”“我的血脂偏高，以后不能不吃油、吃肉了吗？”……这是我在门诊上听到关于高血脂最多的疑问。简单归纳总结后，发现不少人存在一个误区，认为只要多吃素、少吃肉，血脂就不会高了，甚至觉得坚持吃素还能够降血脂。

单靠吃素拯救不了高血脂

过多摄入脂肪确实容易导致热量过剩，久而久之带来高血糖、高血脂等问题，所以少吃点肉肯定是有益的。

长期吃素的人必然远离肉类食物，意味着胆固醇的摄入大大减少；另外，素食如蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维，降低了人体对胆固醇的吸收，并促进肠道蠕动和排便。综合来看，吃素在调节血脂方面确实发挥了积极作用。

需要注意的是，单纯吃素并不能完全解决高血脂的问题。首先，人体内的胆固醇只有20%-30%是从摄入的食物中获取，其余70%-80%则由我们自己合成，所以“吃素”在理论上最多也只能减少20%-30%的胆固醇升高。其次，甘油三酯确实跟吃进去的主食、甜食等高热量食物密切相关，但是也有20%-30%的比例是由自身合成的。

脂肪绝非洪水猛兽

如前文所述，吃素只是改善高血脂的一个方面，起的是辅助作用，否则药学家们就不用苦心孤诣地去研制降脂药了。

不可忽视的一点是，长期吃素可能存在营养不良的风险。正如很多人对“胆固醇”存有偏见一样，闻及“脂肪”也是各种芥蒂。然而脂肪绝非“洪水猛兽”，是人体所必需的营养素之一。肉类食物含有大量营养成分——优质蛋白质、维生素A、维生素B、维生素D以及多种矿物质元素等，其中一些是素食中不具备的。

怎么吃才是关键

从化学角度讲，脂肪是由“甘油”和“脂肪酸”构成的。不同的脂肪酸对健康的影响也不同，因此吃多吃少是有讲究的。

最好不吃“反式脂肪酸”较多的食物，这会增加心脑血管病风险。如人造黄油、起酥油、高温油炸、反复煎炸的食物等。

尽量少吃“饱和脂肪酸”较多的食物，摄入过多增加血胆固醇水平。如肥肉、腊肉、奶油、椰子油等，以及那些室温下是固体的油脂。

正常吃“多不饱和脂肪酸”较多的食物，对健康有益。鱼肉是富含多不饱和脂肪酸的食物之一，以及坚果、花生油、大豆油等，合理搭配有助于身体健康。

警惕那些脂肪爆表的“素食”

市面上很多所谓的素食食品，只是看上去素，实则添加了不少糖分、植物油和添加剂，其热量和脂肪含量并不低。另外，单纯油脂少而糖分多的食品，进入体内后可转化为甘油三酯，吃多了同样会增加高血脂的风险。

因此，降血脂单纯依靠素食并不科学，也远远不够，应当在保证鱼、肉、蛋、奶摄入均衡、营养充足的情况下，增加膳食纤维的摄入，如全谷物、蔬菜、水果和豆类等，然后再配合适量运动，才能取得较好的成效。

来源：北京青年报

夏至后饮食宜清淡少油



夏至之后，意味着即将迎来一年中最热的阶段。天津中医药大学附属康医院主任医师韩娟在接受采访时介绍，夏至时节，天气炎热，人体出汗增多，消化功能相对较弱。此时饮食以清淡、少油为宜，避免肥甘厚味，以减轻脾胃负担。

韩娟表示，随着气温升高，人体排汗量增多，体内损失的水分较多。同时，由于夏季人体新陈代谢速度加快，消耗的水分也会增多，所以这个时期一定要多喝水，以迅速补充体内津液。还可通过多吃水果、蔬菜的方式来补充水分，如白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜等都是不错的选择。需要注意的是，随着排汗量增多，身体里的盐分也会随之排出，为补充身体流失的盐分，可适当增加食用咸味食物，

如海带、紫菜、虾等。

“夏至时节还易感到疲劳、没胃口，但一定不要只吃果蔬了事。若日常营养摄入不够，免疫力降低，就可能致病。”韩娟建议，天气再热也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等优质蛋白。为增进食欲，可以用自带独特香味的葱、姜、蒜、香菜、花椒、八角、醋等天然食材和调料来增加味道。同时，应少用烤、煎、炸等油腻的烹调方法。

韩娟提示，天气炎热，致使病原微生物极易繁殖，食物容易腐败、变质，胃肠道疾病多有发生，如恶心、呕吐、腹泻等。所以，夏天要注意饮食卫生，不吃腐烂变质的食物，不喝生水。生吃瓜果蔬菜时，一定要清洗干净。

来源：人民网

夏季如何注意食品安全？

进入夏季，烧烤、凉菜、冷饮等餐饮消费持续升温。为防范食源性风险，筑牢夏季食品安全防线，北京市市场监管局近日开展餐饮服务食品安全“夏安”专项行动，将对后厨和烧烤肉制品进行专项检查。同时，提醒广大消费者在夏季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，要注意用餐场所所有无通风设施。

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，要注意查看商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。

来源：人民日报

炎炎夏日，「三高」人群如何应对高温挑战？

夏季气温升高，闷热的天气对于高血压、高血糖、高血脂人群并不“友好”，高温导致人体出汗增多，血液黏稠度上升，皮肤血管扩张使大脑血流减少，健康风险明显增加。专家建议此类人群在高温天气应及时补水，适当减少户外运动，保证充足睡眠，避免情绪激动，以应对高温挑战。

天津市健康气象交叉创新中心主任、天津医科大学第二医院副院长李新表示，老年人因血管调节能力弱，血压易受体温变化影响，伴随血液浓缩，钾、钠等微量营养素流失，睡眠质量下降，可能会进一步加剧血压不稳定。

夏季血脂水平也容易出现变化。李新介绍，高温会让身体水分流失，血液浓缩使甘油三酯水平升高，炎症介质破坏血管，增加动脉粥样硬化风险。但夏季人体新陈代谢加快，出汗促进血脂代谢，胆固醇水平反而容易呈季节性降低。

此外，高温会提升人体对胰岛素的敏感性，部分糖尿病患者血糖可能出现生理性下降，但需警惕低血糖发生。同时，闷热天气易导致饮食不规律、运动减少，容易引发血糖忽高忽低。

专家建议，“三高”人群夏季要养成及时补水的习惯，保证每日摄入量充足。高温天气可适当减少户外运动，根据气温变化适度调整锻炼时间，避开高温时段，以有氧运动为主。日常饮食应注意避免高脂、高糖、高淀粉的食物，适当增加粗粮在食物中的比例，避免血糖升高过快。夏季还可适当增加具有祛暑益气、生津止渴作用的食材，如莲子、百合、银耳等。

此外，夏季还应避免情绪激动，以免引起血压波动过大。李新建议，正在服用降血压、降血糖和控制血脂等药物的人群，要按时服药，定期测量血压、血糖，若血压和血糖波动较大或控制不佳，及时到医院就诊，调整药物。

来源：新华社

走路突然腿一“软”，怎么回事？

你有没有遇到过这样的情况，走路时膝盖突然“软”一下，或者上下楼梯时感觉膝盖“吃不住劲儿”，甚至差点跪下去……

这是怎么回事呢？

首先我们来了解一下膝关节的基本结构和功能。膝关节是人体最大、最复杂的关节之一，由股骨、胫骨和髌骨（也就是我们常说的膝盖骨）组成，周围有多条韧带、肌腱和肌肉共同维持其稳定性和灵活性。膝关节的不同部位相互配合，完成走路、跑跳等多种复杂的活动。如果把膝关节腔比作一个房间，软骨就像一面墙皮，保护着内在的墙壁。但如果墙皮因潮湿、损坏等原因肿胀、发软，就会像墙皮鼓了包，摸上去软塌塌的，无法承受过大的压力。髌骨在坑坑洼洼的凹槽内运行，便会引发酸痛或“打软腿”。具体分析，有这样一些常见原因：

肌肉疲劳。长时间站立或行走，特别是没有得到充分休息时，膝关节周围的肌肉可能会陷入疲劳状态。肌肉疲劳会引发瞬间无力感，进而导致膝盖“发软”。

韧带问题。膝关节周围的前交叉韧带、后交叉韧带等，负责维持关节的稳定性。若韧带松弛或受伤，可能会导致膝关节瞬间失去稳定性，就会出现“发软”感。韧带损伤在运动员或从事高强度体力劳动的人群中较为常见。

半月板损伤。半月板是膝关节内重要的软组织结构，具有缓冲和稳定关节的作用。当半月板受伤或撕裂时，膝关节活动

时就可能出现卡顿或无力感。半月板损伤常见于突然扭转膝关节的动作，像羽毛球、篮球、足球等，这些快速变向或急停都易引发膝关节扭转，进而损伤半月板。

髌骨软化症。它是指髌骨软骨的退变和损伤，常见于年轻运动员或长期从事膝关节负重活动的人群。患者行走或上下楼梯时，可能会突然感到膝关节无力。髌骨软化症的发生与膝关节退变、过度使用膝关节、膝关节外伤等因素有关。

神经因素。膝关节活动受神经系统控制，若神经受到压迫或损伤，如腰椎间盘突出压迫神经，就可能影响膝关节正常活动，产生突然“发软”的感觉。腰椎间盘突出常见于久坐、长期负重等人群。

关节炎。骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病，会使膝关节稳定性下降，出现瞬间无力的情况。具体来说，骨关节炎多见于老年人，而类风湿性关节炎可发生于任何年龄段。

那么，出现膝盖“软”的情况，该如何应对呢？

加强肌肉力量训练很有助于增强膝关节稳定性。直腿抬高锻炼则相对温和且有效，长期坚持可提高膝关节的稳定性。还有深蹲，它能增强股四头肌和臀部肌肉的力量。不过对有髌骨关节炎的人群而言，要在医生指导下进行，避免因动作不当加重病情。

对于需要进行剧烈运动或长时间行走的人群，佩戴合适的护膝很有必要。因为护

膝能为膝关节提供额外支撑和保护，帮助稳定膝关节，从而减少受伤风险。但不宜长时间佩戴护膝，以免影响膝关节周围肌肉的正常功能。

保持健康体重有助于减轻膝关节压力，预防膝盖“发软”等问题的发生。可以通过合理的饮食和适当的运动来控制体重，饮食上减少高热量、高脂肪食物摄入，多吃蔬菜水果；运动方面可选择游泳、骑自行车等对膝关节压力较小的有氧运动。

若膝盖突然“软”一下的情况频繁出现，或伴有疼痛、肿胀等症状，意味着膝关节可能存在较严重的问题，应及时就医，进行详细的检查和诊断，医生会根据具体情况制定针对性治疗方案。

日常生活中，该如何保养自己的膝关节呢？

在日常饮食中，应注重营养均衡，确保摄入丰富的蛋白质、维生素和矿物质。其中，钙是构成骨骼的主要成分，能增强骨骼的强度；维生素D有助于促进钙的吸收和利用；胶原蛋白则是关节软骨的重要组成部分，可维持软骨的弹性和韧性。牛奶、豆制品、鱼类、新鲜蔬果等都是富含这些营养成分的食物，建议大家在日常饮食中合理搭配，为膝关节健康提供充足的营养支持。

适量的有氧运动对膝关节健康大有裨益。步行、游泳、骑自行车等运动方式，既能增强心肺功能，又能改善关节的灵活性和稳定性。不过，运动也要适度，应避免过度

运动，尤其是要谨慎选择对膝关节压力较大的运动，如长时间跑步、爬山等，否则可能会对膝关节造成损伤。

良好的生活习惯是身体健康的重要保障，对膝关节健康同样关键。戒烟限酒对于保护膝关节健康至关重要。吸烟会影响血液循环，减少关节部位的血液供应，从而影响关节软骨的营养代谢；过量饮酒则可能导致体内钙质流失，增加骨质疏松和关节疾病的发生风险。因此，为了膝关节的健康，应摒弃这些不良生活习惯，保持规律作息和积极心态。

定期体检是预防疾病的重要手段。特别是对于有膝关节疾病风险的人群，更应定期进行体检。通过专业的检查，可以早期发现膝关节的潜在问题，如关节软骨磨损、半月板损伤、韧带松弛等，并及时采取相应的治疗措施，避免病情进一步恶化。

特别要提示的是，合适的鞋子可以提供良好的支撑和缓冲，减少行走时对膝关节的冲击。在挑选鞋子时，应选择鞋底柔软、支撑性好的。这样的鞋子能够更好地分散身体重量，减轻膝关节压力。同时，要尽量少穿高跟鞋和鞋底过硬的鞋子，高跟鞋会改变身体重心，增加膝关节负担；鞋底过硬则无法有效缓冲行走时的冲击力，容易导致膝关节受伤。

总之，通过科学的锻炼、合理的饮食和良好的生活习惯，可以有效提高膝关节的健康水平，让大家远离膝关节疾病的困扰，享受更加健康、充实的生活。

木子

参莲饮



图片来源网络

材料：党参15克，去心白莲子20克，冰糖少许（1-2人份）。
制作方法：党参、莲子肉稍冲洗，放在隔水炖盅内，加入2-3碗清水，隔水炖约1小时，最后放冰糖再炖10分钟即可。

汤品点评：暑热的夏天非常耗气伤津脾胃，这时候就特别需要健脾之果——莲子。李时珍在《本草纲目》中写道：“莲之味甘，气温而性涩，禀清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也。”莲子能补中、养神、益气力，味道甘中带涩，作用平和，具有健脾止泻、养心安神的作用，把上中下三焦都补上了。党参擅长补中益气养血，且非常平和，两者相搭，对于脾胃虚弱，中气不足，气血两亏的也可以补得上。

这里没有选择与肉相搭煲汤，而选择了加入一点冰糖，少少的甘甜可以让“脾气”补得进去而不妨碍脾胃运化，才能更好地化生气血。

来源：广州日报

美味宝典