

夏季为什么要多吃“苦”

夏季既是万物生长的季节，也是骄阳似火的季节。此时，天阳下降，地热上蒸，天地之气上下交合，因此，夏季养生应根据“万物生长，心气火旺”的特点，注意饮食起居，尤其是饮食方面。

夏天为什么要多吃“苦”

中医营养学家认为，人体阴阳本应相对平衡，但由于人们饮食上嗜肥甘辛辣而恶苦味，往往导致人体阳有余，阴不足。从调整人体阴阳平衡和预防疾病角度来说，人们一年四季均应适当吃些苦味食品，特别是夏季更应多吃些。因为夏季脾胃功能较差，食欲不振，吃苦味食品能恢复脾胃运动能力，增进食欲；苦味入于心经，可用苦味泄降心火，用苦味之阴调整夏季之阳热。现代营养学研究发现，苦味食品多含氨基酸、维生素、生物碱、苦味质、微量元素等，具有抗菌消炎、解热去暑、帮助消化、增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等作用。

吃“苦”为何首推苦瓜

在苦味食品中，最具代表性的当推苦瓜。苦瓜属葫芦科植物，苦瓜的果实，又叫凉瓜。据明代李时珍《本草纲目》记载，苦以味名，瓜及荔枝、葡萄，皆以实及茎叶相似而得名。它本身味苦，但配其他菜时不会把苦味传过去，因此又称其为“君子菜”。苦瓜原产于印度尼西亚，明代初年传入我国，现全国各地均有栽种，以江南各省种植为多。

《本草纲目》载：苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”。《滇南本草》曰：苦瓜可“泻火实火，疗恶疮解毒，或遍身已成芝麻疔疮疼痛难忍”。《泉州本草》谓：苦瓜能“主治烦热消渴引饮、风热赤眼，中暑下痢”。

苦瓜除含苦瓜甙外，还含有谷氨酸、丙氨酸、β-丙氨酸、苯丙氨酸、α-氨基丁酸、瓜氨酸、半乳糖醛酸、果胶、矿物质和维生素等。尤其是苦瓜所含丰富的维生素B1，具有预防和治疗脚气病、维持心脏功能的作用。现代科学研究发现，苦瓜中含有类似胰岛素的物质，有明显降低血糖的作用。

苦瓜有哪些吃法

苦瓜也是民间常用的家备中药。常见的民间验方有：用鲜苦瓜200克，去瓤切块，猪瘦肉100克切片，加清水适量煮汤，食盐少许调味，饮汤，食苦瓜及瘦猪肉，连续数日，可治疗感冒暑热、暑疖、痱子过多、眼结膜炎等症；将鲜苦瓜切去瓜瓤，与茶同煎或冲泡饮用，或将鲜苦瓜当中截断去瓤后纳入茶叶再接合，悬挂通风处阴干，每次取10~15克水煎或



泡开水代茶饮，防治中暑发热。

除了苦瓜之外，常见的苦味食品还有苦笋、莴笋、生菜、芹菜、茴香等，以及茶叶、咖啡、可可等带苦味的饮料。但是，苦味食品食用也不宜过量，过苦则易引起恶心、呕吐等不适，胃病患者及脾虚或大便秘结者宜慎用。

(时民)



健康提醒

夏天教你如何挑瓜

夏天到了，各种瓜果也都纷纷上市了。很多人在瓜果摊前一头雾水地选瓜，怕自己选到不熟或是不甜的瓜。如何挑出好瓜也是一门学问，下面就让专家教你怎么挑夏天常见的瓜果。

西瓜 西瓜在夏天最为常见，挑西瓜首选表皮光滑，花纹清晰、明显，两端匀称，四周饱满的。除了外观，还可观察瓜柄，绿色瓜柄的西瓜比较熟；横切瓜柄，中间部分是白色的，白色范围越大越成熟。最常用的方法是用手指弹瓜，声音比较沉闷的瓜比较熟。

哈密瓜 哈密瓜要选择纹路密集均匀的瓜，成熟的瓜纹路颜色通常发灰或者呈浅黄色；哈密瓜的根部越黄表示越成熟，但要注意表皮是否有明显的凹陷或腐烂。哈密瓜为椭圆形，尽量挑选瓜体圆润，瓜柄新鲜有水分

的哈密瓜。**网纹瓜** 经常有人将网纹瓜和哈密瓜弄混。哈密瓜一般为椭圆形，而网纹瓜呈圆球形。网纹瓜的纹路越清晰，网纹越突出、立体感越强，成熟度就越好。另外，斜对着光看瓜，纹路透亮的是熟瓜。

香瓜 成熟香瓜的顶部可以闻到较浓郁的香甜气味，而生瓜气味较淡。常见的香瓜有黄皮和白皮两种，一般伊丽莎白瓜等黄皮甜瓜皮色越黄成熟度越高，蜡黄色最好吃；白皮甜瓜以乳白色为佳。成熟香瓜果毛会自然脱落，有较好光泽。

羊角蜜瓜 羊角蜜瓜因形似羊角得名，味道与香瓜相似，有瓜蒂的一头稍细，另一头稍粗，但整个瓜比较匀称，选瓜时不要选瓜肚特别大的。成熟羊角蜜瓜是灰白色，表面光滑有黄色纹路，轻轻按压，较为柔软。未成熟的瓜是灰绿色，颜色较深，表面有层细小绒毛。

木瓜 成熟木瓜表面斑点多，颜色微黄，摸起来并不是很软；瓜肚大的果肉较多；新鲜木瓜的瓜蒂可挤出像牛奶的液体。手感较轻的熟木瓜比较甜。如果想用木瓜煲汤，可以选不太成熟、表皮光滑、呈亮青色、没有斑点的青木瓜。

白兰瓜 白兰瓜又名“兰州蜜瓜”。成熟的白兰瓜一般呈圆球形、瓜体均匀、白中泛黄，瓜面光滑细腻，微微有些弹性。挑选同等大小的白兰瓜时，优选重量较轻者。

(孟闻)



中医绿色疗法让考生轻松入眠

随着中考的临近，不少考生越来越紧张，出现了失眠症状，家长们也担心孩子会因此影响水平的发挥而导致成绩不理想，对此，专家给出了有效缓解失眠症状的3个建议，感兴趣的家长不妨一起来了解一下。

考试期间饮食宜“清补” 太滋补不利睡眠

专家提醒广大考生及家长，对于考试时期的饮食调养，“清补”是最佳的选择。所谓“清补”就是选用具有一定祛暑生津功效的食料来补充人体的消耗。这个时候最应该吃些祛暑益气、生津止渴的食物，如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、番茄、猕猴桃之类，因其酸味能敛汗、止泻、祛湿，适度进补，还能预防流汗过多而耗气伤阴，吃大鱼大肉、山珍海味容易导致腹泻、食欲不振等现象。而且吃得过饱，容易造成肠胃疲劳，吃得过饱，食物在肠胃中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝，思维不敏捷，因此孩子考前饮食应以清淡为主。

经常梳头预防失眠

梳头不仅可以预防失眠，同时还可以有效地提高身体免疫力，减少患病。梳头这个习惯从古时候就

有了，诗人苏东坡就非常喜欢在晚上睡前梳头，这样可以帮助一觉到天明。所以，如果有失眠困扰的患者，那么可以每天晚上睡前用木梳进行梳头。

专家介绍，中医推拿功法里有一招叫“拿五经”。即用五指分别点按头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加共5条经脉，每次梳头就是在梳五经。中医认为，头为“诸阳之首”，梳头等于“拿五经”，可以刺激头部穴位，起到疏通头皮经络、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。从西医的角度来说，人的头皮上分布着丰富的血管、神经，梳头时不仅能刺激神经末梢，通过大脑皮层来调节头部神经，让头部神经得到舒展，紧张的状态得到放松，有利于中枢神经的调节，加速血液循环，改善头皮及脑细胞的供血，消除大脑疲劳，晚

上睡前梳头能助眠，清晨醒来梳头的能提神醒脑。经常梳还有助护发，并使人的面色红润，精神焕发。要想到保健的作用，每次梳头应不少于3分钟。

听对音乐助睡眠

美妙动听的音乐，可以让人身心舒畅，甚至忘却烦恼。自古以来，听音乐便是一味“价廉物美”的养生助眠良方。

专家介绍，中医经典古籍《素问·举痛论》中说“百病皆生于气也”，《灵枢·五音五味》又详细论述了宫、商、角、徵、羽5种音阶调治疾病的理论，最后归纳为“百病生于气而止于音”的音乐治疗理论。

中医阴阳学说认为，热烈活泼明快的音乐属阳，轻柔柔和安静的音乐属阴。选用阴阳属性不同的音乐能调节人体之阴阳，使之恢复平

衡，达到“阴平阳秘、精神乃治”的治疗效果。从西医的角度来说，听音乐时通过有规律的声波振动，可与人的呼吸、心率、胃肠蠕动等生理振动相吻合，产生共振和共鸣效果，从而发挥颐养身心、防治疾病的作用。此外，音乐还可以调节神经系统的功能活动，调节激素释放等，如促进内啡肽释放，产生镇痛、镇静效应。调节应激激素的水平，使血压下降、心率减慢、缓解肌紧张，减轻焦虑、紧张等情绪反应，帮助保持良好的睡眠质量。

需要提醒的是，用音乐来治病防病，一定要“量身定制”，找到适合自己的“音乐处方”，选择轻柔、柔和、欢快的乐曲。

(杨璞)



教你一招

枸杞泡水有五种养生功效



枸杞泡水有以下5种功效。

养肝明目 枸杞多糖对实验性肝损伤有保护作用，可降低血清谷丙转氨酶，促进肝损伤的修复。专家进行枸杞抗实验性高血脂肝脂量效关系及毒性研究，实验结果表明，枸杞能抑制脂肪在肝细胞内沉积，并促进肝细胞新生。

抗衰老 枸杞含有丰富的枸杞多糖、β-胡萝卜素、维生素E、硒及黄酮类等抗氧化物质，有较好的抗氧化作用。枸杞可对抗自由基氧化，减轻自由基氧化损伤，从而有助于延缓衰老，延长寿命。

滋补肝肾 枸杞的性味甘平，中医认为，它能够滋补肝肾、益精明目和养血、增强人们的免疫力。

对于现代人来说，枸杞最实用的功效就是抗疲劳和降低血压。此外，枸杞能够保肝、降血糖、软化血管、降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平，对脂肪肝和糖尿病患者具有一定的疗效。据临床医学验证，枸杞还能治疗慢性肾衰竭。

美容 常吃枸杞可以美容，这点很多人都不知道。这是因为，枸杞可以提高皮肤吸收氧分的能力，另外，还能起到美白作用。

提高睡眠质量 枸杞一年四季均适合食用，经常饮用可以改善身体体质，对于睡眠质量不佳、难以入睡等睡眠问题均有一定的缓解作用，有利于提高睡眠质量。枸杞的食用方法，冬夏有所不同，夏季适宜泡茶饮用，冬季则可煲汤，泡茶最好的时间又是下午，有利于睡眠。

(铭文)

治虫牙方

【处方】韭菜子10g。
【制用】新瓦1片，用火将瓦片煨红，放韭菜子数粒，清油数滴，待烟起，用筒吸，将烟引致痛处。吸完后用温水漱口吐掉。

【功能】清火解毒。
【主治】治疗虫牙引起的疼痛、不敢吃东西、痛苦非常。

【禁忌】忌食辛辣。

(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（十六）

中国公民健康素养——基本知识与技能

31. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。
生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病，还可能引起中毒。保护健康，要注意生活饮用水安全。
保障生活饮用水安全卫生，首先要保护好饮用水源。提倡使用自来水。受污染水源必须净化或消毒处理后，才能用做生活饮用水。
在温和气候条件下，轻体力活动的成年人每日最少饮水1200~1500毫升，在高温或强体力劳动的条件下，应适当增加。要主动饮水，不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白开水，不喝或少喝含糖饮料。
32. 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。
生食品是指制作食品的原料，如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指能直接食用的食品，如熟肉、火腿肠、可生吃的蔬菜、咸菜等。
在食品加工、贮存过程中，生、熟食品要分开；冰箱保存食物时，也要注意生熟分开，熟食品要加盖储存。切过生食品的刀不能再切熟食品，盛放过生食品的

容器不能再盛放熟食品，避免生熟食品直接或间接接触。
生食品要烧熟煮透再吃，剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质，生吃蔬菜水果要洗净。
储存时间过长或者储存不当都会引起食物受污染或变质，受污染或者变质的食品不能再食用。任何食品都有储藏期限，在冰箱里放久了也会变质。
不要吃过期食物。购买预包装食品时要查看生产厂家名称、地址、生产日期和保质期，不购买标识不全的食品。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

女性更年期饮食应五多五少

多吃豆类杂粮 减少盐糖肥肉

更年期常被称为“多事之秋”，在这个特殊时期，女性学会如何爱护自己显得尤为重要。此时不仅要做好心理上的准备，饮食上也要有所改变，应多吃豆类杂粮、减少盐糖肥肉等，做到五多五少。

多摄入富含膳食纤维的食物。更年期女性的焦虑情绪会导致自主神经功能紊乱，进而造成肠蠕动减缓，影响排便。膳食纤维不能被人体消化，其中，不溶性膳食纤维能吸收大量的水，帮助食物的消化残渣排出，避免便秘；可溶性膳食纤维能被肠道内的益生菌分解，产生一些有益健康的小分子。膳食纤维在蔬菜水果、粗粮豆类及菌藻类食物中含量丰富。各种豆类，如黑豆、黄豆、红豆、绿豆等都是补充膳食纤维的高手，可溶性和不溶性膳食纤维含量均特别高，是很多蔬菜水果的好几倍甚至十几倍。木耳、海带、裙带菜、口蘑等菌藻类食物同样含有丰富的膳食纤维。根茎类食物纤维含量也较多，如胡萝卜、红薯、土豆等。

多摄入豆制品。女性进入更年期后，由于卵巢机能减退，体内雌激素合成与分泌不足，会导致脂肪和胆固醇代谢失常，易患心血管疾病。豆腐、豆浆、豆干等豆制品不仅含有丰富的优质蛋白质，而且含大豆异黄酮、大豆磷脂、大豆皂苷、大豆低聚糖等多种活性物质，它们都具有特殊的生理功能，能延缓衰老、改善肠胃功能、降血压和降血脂。其中，大豆

异黄酮具有植物雌激素的作用，可预防与雌激素低下有关的病症发生，如更年期综合征、骨质疏松；对于高雌激素水平者，大豆异黄酮减少盐糖肥肉等，做到五多五少。

多摄入富含钙的食物。女性步入中年后，体内的钙就开始不断流失，到了更年期，因为失去雌激素的保护，流失会进一步增加。钙不但有助骨骼健康，还是一种能让人“平静”的营养素，它能抑制大脑的过度兴奋，达到调节情绪的目的。钙的主要来源有奶制品、豆制品和绿叶菜等。

多摄入富含维生素D的食物。维生素D对于钙的吸收至关重要，这种维生素主要存在于深海鱼、蛋黄及干香菇等食物中。晒太阳是获得维生素D的一种好方式，建议每周两次，每次晒5~30分钟。
多喝水。缺水会对神经系统造成负面影响，加重更年期的烦躁不安。建议更年期女性每天饮水量不少于1.5升。

除了做到“五多”，饮食中还要做到“五少”，少吃盐以及咸菜、香肠等含盐量高的食物，每天食盐量要控制在5克以内；少吃含糖量高的甜食，以免血糖上升过快；少吃肥肉、猪蹄等饱和脂肪含量高的食物，减少发胖风险；少饮酒，以免增加更年期不适；少吃辛辣的食物，否则可能增加更年期潮热症状。

(俊民)

防晒霜囤了一年还能用吗？

遇到好用的防晒霜，你是否也会多买几支囤起来？去年买的防晒霜，今年还能继续用吗？美妆博主们流传这样的说法：去年的防晒霜最好不要用，因为防晒效果会大打折扣，还可能引发过敏……难道咱们囤货的钱都“打了水漂”？

日前，中国医学科学院整形外科医院主任医师王宝玺在“人民好医生”客户端科普问诊直播中表示，对于没有开封过的防晒霜，只要密封得好，储存得当，在有效期内还是可以正常使用的。“对于已经使用过的防晒霜，又经过一年的时间，里面的质量可能已经发生改变，就不建议继续使用了。”

王宝玺解释说，防晒霜中的物理性防护成分，如氧化锌、二氧化钛等不会因为时间长而变质、失效。但是防晒霜中的其他成分可能会因为高温变质，或者与空气中接触后，造成细菌在里面孳生严重，发生变质。

大家可以留意防晒霜包装上注明的储存方式和有效期限，一般是要要求放在阴凉干燥处保存，每次使用后应拧紧瓶盖等。“一些防晒霜会在包装上印刷一个开盖瓶子的图形，并在图形下写有12M或者6M等文字，代表着开启后保质期是12个月或者6个月。”

王宝玺强调，当发现防晒霜的质感、状态与首次使用时不同，应停止使用，购买新的防晒霜，避免变质防晒霜给皮肤造成过敏或者炎症等问题。

(冷静)



你知道吗