

养生须知

入夏养生重在养阳

俗话说“春夏养阳，秋冬养阴”，阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满、身体强壮，阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。广州市医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德介绍，入夏养生调理应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点，六点半养生要诀要记住！

1. 不宜过度贪凉冷饮

春夏养阳，日常应以温热饮食为主，一切寒凉冰冷之物均应慎食。应尽量选择有清淡的食品，如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用豆类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）等。煲汤中药材宜健脾去湿之品，如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉，也可利用利湿之物，如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃，即使清热也不损脾胃。

2. 夏季饮食宜健脾祛湿

此时气候从潮湿向闷热过渡，湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰。应选择具有清淡的食品，如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用豆类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）等。煲汤中药材宜健脾去湿之品，如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉，也可利用利湿之物，如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃，即使清热也不损脾胃。

3. 运动能生阳强脏腑

进入夏季，一般早上6时天就亮了，人也应顺时而起，站桩或操练，呼吸吐纳，以助阳气的提升。运动强度可适当增加，所谓动则生阳，动起来才能更好地开发阳气，强健脏腑功能。但是，夏初阳气未旺，尚不宜采取剧烈的运动方式，以防耗伤太过而泄汗伤阳。高三德建议，采用走走或慢跑的方式，逐渐提升运动强度。

4. 重视精神调养

入夏以后，天气转热，人的心神易受到扰动，出现心神不宁。因此，人们要格外重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人不可有过激情绪，要保持愉快的心情，安闲自乐，切忌暴怒伤心。

充足的睡眠有利于心神的宁静。因此，夏季应早睡早起，适当的午睡以补充睡眠的不足，也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般在午餐后15-30分钟，应以卧姿为宜。午睡时间不宜过长，临睡前也不宜饮用酒、咖啡、浓茶等。

5. 谨防病从口入

夏季不仅升温，湿度也较大，是肠道传染病和皮肤病发病的高峰期。因此，市民在做好防暑降温的同时，更应注意夏季多发病的预防和保健。不妨多吃一些清热、利湿的食品，如西瓜、苦瓜、桃、西红柿、黄瓜、绿豆等。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净，防止夏季肠道传染病。鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。

在夏天，当天的食物最好不要放到第二天再吃，因为湿热天气很容易使食物变质，细菌容易生长。

6. 利用冬病复治

“冬病”指某些好发于冬季，或在冬季加重的病变，如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病，在夏季趁其发作缓解，辨证施治，适当内服和外用一些方药，如三伏灸，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。乘其势而治之，往往可收到事半功倍的效果。（敏华）

新冠肺炎疫情防控常识

15. 外出购物有哪些注意事项？

购物前，列好购物清单，尽可能减少购物逗留时间。尽量避开商场、超市、农贸（集贸）市场的客流高峰期，减少与他人接触的机会。进入购物场所前配合进行体温检测、“健康码”登记等。全程正确佩戴口罩，尽可能与他人保持1米以上距离，挑选商品时建议佩戴口罩。优先采用扫码付费方式结账。乘坐电梯时，优先使用扶梯，如果必须乘坐厢式电梯，应佩戴口罩。结账时，优先选择非接触扫码方式付费。回家后立即洗手，做好手卫生。

入地的冷冻食品。(2) 在购买冷冻食品时，尤其是进口冷冻食品时，选择正规的商场或超市购物，尽量避免直接用手触碰。(3) 回家后，及时用肥皂或洗手液洗手，储存时，采用保鲜袋独立封闭包装。(4) 食品加工前要认真清洗，清洗时不要在水龙头下直接冲洗冷冻食品，防止水花飞溅污染（可放在水盆中清洗）。(5) 加工时，注意生熟分开，食物煮熟煮透后再食用。（待续）

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

家庭医生

人之所有者，血与气耳。——《素问·调经论》

《素问·调经论》里曾记载：“人之所有者，血与气耳。”说明气与血在人体生命活动中占有重要的地位。其中气属阳，无形主动，主温煦；血属阴，有形主静，主濡养。这是气与血在属性和生理功能上的区别。但二者又都主要源于脾胃化生的水谷精微，在生理上相辅相成，相互依存，相互滋生，共同维系并促进生命活动。



养生就是养血和气 气血通畅百病不生

所以《难经本义》说：“气中有血，血中有气，气与血不可须臾分离，乃阴阳互根，自然之理也。”气与血之间的这种关系可以概括为“气为血之帅，血为气之母”。

养生即是养血和气

养生，其实就是养“血”和“气”。由“生命的原物质”产生的能量就是“气”。在中医学上这是个非常重要的概念，因为它被视为人体的生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄的基本推动能源。

当这些运动发生变化或者失常时，也就是“气”不好好工作的时候，我们的身体就会生病。与西医里的疾病名称不一样（比如癌症），用中医术语就可以归纳为：“气滞”“气郁”“气逆”“气陷”，指的就是“气”运动失常的四种情况。

血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。血对女人来说更加重要了，血充足，则人面色红润，肌肤饱满丰盈，毛发润泽有光泽，精神饱满感觉灵敏活动也灵活。

因为血是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体，所以中医上又称“血为气之母”，又称“血能载气”。



爱喝奶茶的你 真的了解这些吗

近年来，饮料界中让人深陷其中难以自拔的“王者”，当属奶茶。数据显示，全国奶茶消费呈现出各年龄段被“一网打尽”的现象。但年轻群体当仁不让，成为奶茶消费的主力军，尤其是年轻女性。为什么天天把减肥挂在嘴边的姐妹，喝奶茶的时候就不怕长胖了呢？上海市消费者权益保护委员会对部分奶茶开展了调查，发现奶茶中糖、脂肪、咖啡因的含量，都是各类饮品中的“佼佼者”。下面就来分析一下，是哪些成分让人欲罢不能。

糖

很多调查显示，口感好是大家选择喝奶茶最主要的原因，而糖，则是奶茶调节口感的重要原料。加糖的奶茶进入口中，甜味刺激会通过味蕾传达到大脑，刺激多巴胺的分泌。多巴胺接受了糖的刺激后，将讯号传送给大脑的伏隔核。而伏隔核掌控着我们的快乐，而且它还与前额叶皮层连接。在它们联手下，奶茶会带给我们更多的愉悦。

脂肪

奶茶中除了糖，脂肪也是常见的成分，能带来良好的风味和口感。尤其是加了奶盖的奶茶，脂肪含量最多的时候，一杯奶茶可以提供41克脂肪，超过成人每日推荐摄入量脂肪量的2/3。研究发现，相对单纯高糖或者高脂肪的食物，同时富含糖和脂肪的食物对大脑的刺激更强，所以更让人偏爱。当两种营养物质混合在一起时，人脑就会高估其价值，从而使食欲增加。而富含糖和脂肪这样让人双倍快乐的奶茶，轻易就成为了我们的心头好。

咖啡因

众所周知，咖啡因是一种中枢神经兴奋剂，能让人暂时恢复精力，驱走睡意。奶茶里既然有茶，也有咖啡因。

单纯咖啡因使人成瘾还是比较难的，但有部分人群可能产生咖啡因依赖，如果停止摄入会出现头痛等戒断症状。难怪有人表示，睡有喝一杯奶茶会难以入睡。

社交本能

很多人痴迷喝奶茶，不是为了奶茶本身，而是为了网红奶茶店的打卡。

朋友圈的奶茶秀，让奶茶成为社交必需品。在年轻人的圈子中，奶茶几乎成为迅速拉近关系的利器。

一方面，我们有合群的本能；另一方面，群体也在主动接纳每一个个体。于是不知不觉中，从众心理让你要了

杯奶茶，并把喝奶茶的行为变成一种习惯。

控制喝奶茶的要点

眼看又是露肉的季节，想要戒掉奶茶的瘾，道路艰险且漫长。你如果真的想要戒掉奶茶，不妨从以下几个方面开始尝试。

1. 开始给自己的奶茶里少放点糖，或者含糖的配料。

如果你坚持，逐渐减少饮料中的糖分，并有意识地减少喝奶茶的次数，你会发现随着时间的推移，不喝奶茶似乎也没有关系。

2. 避免饥饿。

女孩子常常因为减肥减少正餐的食物，却抵挡不了奶茶的诱惑。如果你不吃饭，低血糖会让你感到饥饿且愤怒，你的身体会开始渴求能量，尤其是高糖的奶茶，更会让你爱不释手。

3. 饮食多样化。不均衡的饮食会导致你产生对糖的渴望。不要让自己的饮食中充斥着过度加工的各种食物。在主食中增加全谷物的比例，再多点蔬菜、水果，都能让你缓解对奶茶的渴望。

4. 做些让自己开心的事。奶茶使你快乐，但让你快乐的事情绝不仅仅是奶茶。腾出一点时间做些自己喜欢的事情，这些事情会让你体内的多巴胺、内啡肽水平提高，这样你就不需要那么多奶茶来让自己开心了。

5. 充足的睡眠。如果你没有休息好，你的身体需要糖分来快速提供能量，会让你不由自主地想来一杯奶茶。但长期这样做，会让你的体重增加，更难抵抗奶茶的诱惑。（芳华）

你知道吗

被动吸烟也可导致喉癌

健康白城

广州市红十字会医院副院长、耳鼻咽喉头颈外科科带头人于锋教授提醒，长期吸烟、酗酒、长期接触有毒化学物质等都是喉癌的高危因素，喉癌很容易被误诊为感冒或咽炎，当出现声嘶、喉部疼痛不适经半月治疗不愈者，一定要到有条件的医疗单位做喉镜等检查。

女性喉癌患病人数逐渐增多

喉癌是指发生在喉部的恶性肿瘤，以鳞状细胞癌多见，是头颈部常见的恶性肿瘤之一，近年来发病率有明显增高的趋势。其发病年龄多集中于50岁—70岁，其中以男性多见，男女之比约为4：1。但是，随着近年来女性主动或被动吸烟人数的增多，女性患喉癌的人数也正在逐步增长。于锋介绍，喉癌一开始很容易被误诊为感冒或者咽炎，往往在症状发展到比较严重的时候，才会引起患者的重视。声音嘶哑是喉癌最常见的临床表现，多数患者都是以声音嘶哑为第一起病症状，造成声音嘶哑的原因一方面是由于癌肿本身的占位效应影响声带震动和声门闭合，另一方面为杓状软骨、声门旁间隙、环后区喉内肌或喉神经受侵犯，从而导致声带运动障碍造成。此外，喉癌也可能引起呼吸困难、咳嗽、吞咽困难、颈部淋巴结转移等其他症状。

被动吸烟也可能导致喉癌

引起喉癌的因素很多，于锋介绍，首先，吸烟与呼吸道肿瘤关系非常密切。国内外大量流行病学研究表明，吸烟是喉癌的重要致病因素。有研究指出，吸烟人群的喉癌患病率是非吸烟人群的6.35倍，值得一提的是，不可忽视被动吸烟，也可能致病。

各项临床研究及流行病学调查结果显示，长期饮酒与喉癌的发病也有一定关联。虽然酒精吸烟对喉癌发病率影响力更低，但是同样是诱发喉癌的重要因素。有研究表明，每周饮酒量≥500g的中国人患喉癌的危险性是每周饮酒量<500g人群的2.57倍。更可怕的是，吸烟与饮酒两个危险因素存在着协同效应，也就是说当一个人长期地吸烟与饮酒，那么他患上喉癌的概率将会是健康生活人群的10倍以上。除此以外，一些喉部的癌前病变，长期接触芥子气、石棉、镍等有毒化学物质，人乳头状瘤病毒的感染都被认为可能引发喉癌。于锋提醒，当出现声嘶、咽喉疼痛、咳嗽、咳血、说话费力等症状，特别是长期吸烟、酗酒、年龄超过40岁，声嘶、喉部疼痛不适经半月治疗不愈者，一定要及时就诊排查。如能做到早检查、早诊断、早治疗，可极大地提高治愈率。（亮亮）



减肥，仿佛成了这个时代不可回避的话题。专家表示，管住嘴，迈开腿，永远是正确的。根据近年来的调查，中国人的超重肥胖已经超过40%，特别是如今年轻人和小孩子的肥胖率越来越高。

很多网红减肥食谱其实不靠谱。一旦变胖，普通民众就会尝试各种减肥方法，那么如何进行合理的膳食选择，当年轻人追捧的各种减重方式到底是否有效呢？

浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科主任冯丽君对此做了说明。“我经常在门诊碰到患者，他们都说自己在用现在最流行的减肥方法。有人在用苹果减肥，有人追随明星减肥的脚步采用黄瓜鸡蛋。”

那么这些减肥方式是否科学健康呢？冯丽君表示，所谓的减肥食谱，从科学的角度讲都具有偏颇性。例如只吃苹果，蛋白质与能量的摄入都无法满足人体所需，甚至会造成伤害。明星减肥食谱也是如此。普通民众一定要根据自身情况，通过科学合理的方式去减重，不能贸然尝试。

浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院营养科主任杨任华，也对网红减肥食谱做了分析。她说，近年来很多人都在尝试哥本哈根减重法，但其实这样的方法并不能满足一个成年人每天的热卡摄入。“成年女性每天需要1600—1700大卡，男性则需要2000大卡左右。通过哥本哈根减重法虽然可以快速减重，但减掉的其实是肌肉和水分。这种减重方式还有一定危险性，可能会导致皮肤变差、脱发、骨质疏松、高原酸、引起肾功能紊乱等状况。

对于这几年大火的“生酮饮食”减肥法，冯丽君表示，这一疗法是19世纪用于治疗儿童难治性癫痫的，并不是专门用于减重。“通过严格限制碳水，改变饮食结构来减重。我曾在门诊碰到过一位病人，她在网上找到了‘生酮饮食’的食谱，当时她一天只吃10—20克的碳水化合物，坚持了3个月之后，她的肝功能变得非常糟糕。”一名28岁女性原本健康的身体，因为尝试“生酮饮食”3个月，身体就发生了天翻地覆的变化。所以，这个方法并不靠谱。（萱萱）

网红减肥食谱靠谱吗 听听营养专家怎么说

中，加适量凉水煮，开锅后煮20分钟，过滤出汤服用，每天喝一次即可。

方解：龙眼补益气血，核还有行气作用；枸杞性平，补益肝肾；银耳偏凉，清肺滋阴；冰糖性凉，可中和龙眼的温。这样搭配起来，既能补益气血，又不温燥上火。

龙眼酸枣仁汤安神助眠

食材：酸枣仁、干龙眼肉、枸杞各10克。

做法：加适量水煮沸即可饮用。

酸枣仁被称为“东方睡果”，中医认为它味甘性平，入心、肝经，有养心安神、滋养心肝、敛汗等功效，可以助眠安神，对失眠多梦有一定的缓解作用。龙眼养心安神，补益心脾，搭配酸枣仁功效更强。

龙眼小米粥养心益胃

食材：干龙眼肉20克，小米50克，洗净备用。

做法：小米热水入锅，水开后放入干龙眼肉，小火煮30分钟即可。

小米不仅有益于脾胃健康，还被称为“中国人安睡的牛奶”，它含有安神的色氨酸，可以助眠，同时，它性凉平，能制约龙眼的温热之性，防止上火。这碗粥非常适合晚餐食用，气血不足、入睡困难的人可以常喝。

注意事项

1. 龙眼性温，大量食用易上火，每天吃几颗即可，容易上火的人要少吃。

2. 它含糖量比较高，糖尿病患者如果血糖波动比较明显，不建议食用。龙眼补益气血的作用比红枣强，还能健脾胃、安心神，气血不足、睡眠不好的朋友可以常吃，但龙眼吃多易上火，好吃也别贪多哦！（王雪）

美味龙眼汤补气血

食材：龙眼3—4颗，枸杞10—20粒，银耳1朵，冰糖3—5块。

做法：银耳泡发，龙眼去皮后带核和其他食材一起放入锅