

夏至已至，一年之中最为炎热的时候到了。至者，极也。在中医看来，这一时节天地阳气最为旺盛，而阳极阴生，阴气居于内，如果起居不慎，会造成人体阳气耗伤，损及健康。

“《黄帝内经》强调春夏养阳、夏日养心，越是盛夏越要保护好人体阳气，注重保持心情舒畅。”中医“治未病”专科学术带头人、广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏教授表示，中医将阳气视为生命的动力源泉，认为阳气变化类似于数学中的“正弦曲线”，在“日节律”中阳气最为旺盛时为正午，在“年节律”中则为夏日，此时人体阳气多集中在肌表与上焦。

那么，夏至时节如何避免阳气受损、心情不畅？有哪些养生方法、食疗药膳能“未病先防”，让大家享受“清爽一夏”？

预防“苦夏”牢记三不要

中医自古便有“苦夏”“疰夏”之说，在炎热夏日，人们很容易出现疲倦乏力、肢体困重、心烦失眠、咽干口燥、腹痛腹泻等症状，“晒蔫”的状态下也很难进行体重管理。对此，杨志敏提醒，夏日养生，尤其要注意“三不要”。

一是瓜果生冷，不可多食。

在夏季，人们常喜欢食用冰镇的食物和饮料以解暑降温。但杨志敏认为，这种做法容易让脾胃受寒，既可能诱发腹痛腹泻等症状，也可能引起咽喉、肢体不适。

以西瓜为例，清代王士雄所撰《随息居饮食谱》记载，西瓜味甘性寒，多食积寒助湿，“病后，产后均忌之”。这是说西瓜虽有解暑降温的作用，但由于体质偏于虚寒者常会加重身体的寒湿。像哈密瓜、香瓜等时令佳果，也并非人人都合适，而从冰箱取出后立即捧食更是不可。

“人们常说‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方’，其中的‘夏吃姜’便是基于瓜果生冷而设置的‘未病先防’。”杨志敏说，夏日饮食应以温为佳，温食宜助阳气，过热则伤气，应适量饮用温水，选择清淡、易消化的食物，这样既能减轻脾胃负担又利于体重管理。

二是运动有度，尽量少熬夜。

《黄帝内经》中说：“夜卧早起，无厌于日……此夏气之应，养长之道也……”杨志敏解释，这是说夏季可晚睡，但并非提倡熬夜，熬夜会使人阳气浮越于外，既会影响人体的新陈代谢，也会让人的注意力、记忆力下降，情绪心理出现波动。

“我们可顺应夏季自然特征养生调神，在合适的时间多进行户外活动，发散体内阳热之气，这样既调节了体温，出汗后也能感觉清爽舒服，从而达到‘使志无怒’‘使气得泄’的养生目标。”杨志敏说。针对人们常说的“夏练三伏”“以热制热”，杨志敏提醒，夏季运动时间不应过久，过度锻炼出汗也是非常不可取的，应尽量以中等强度的运动为主，推荐慢跑、游泳等有氧运动或太极拳、八段锦等传统功法。

三是善用空调，不要贪凉。

杨志敏认为，夏季尤其需要提防因空调温度过低而产生的寒邪。“在夏季，人体经络内的气血不停地运行于全身，如果寒邪侵入经络，就会使气血的流行迟滞不畅，甚至凝滞而不行。”杨志敏解释，寒邪入侵，轻则引起肢体、关节不适，重则会诱发面瘫（面神经麻痹）等急症，建议将空调调节至合适的温度。

夏至已至，养生正当时

中医推荐七种食疗方，你心动了吗？

程远州



安稳度夏,可常备7种食疗方

去年，国家卫生健康委员会等16部门联合启动“体重管理年”活动。立足中医食疗理论，杨志敏从加强体重管理和缓解夏日常见不适的角度推荐以下几款食疗方，并邀请

材料：荷叶5克、炒薏米10克、炒山楂3克、芦根15克、白茅根15克
做法：
(1)上述材料洗净；
(2)放入茶壶内，加入适量开水，加盖浸泡10分钟即可饮用。
茶品特点：时值盛夏，炎炎夏日易让人出现各种不适，痰湿、湿热体质者的病证多与湿热相关。薏米能清热祛湿，

材料：鲜玉米2根、豌豆100克、红萝卜半条、马蹄（荸荠）10个、冬瓜100克、鸡蛋1个
做法：
(1)鲜玉米的须及玉米粒摘后备用；
(2)加适量的水把玉米须与玉米棒放在锅里先煮20分钟，去渣；其他材料洗净，红萝卜、冬瓜、马蹄去皮切粒；

材料：猪骨300克、黄豆30克、瑶柱（干贝）50克、苦瓜2个、生姜5片
做法：
(1)苦瓜洗净，纵向切薄片，用盐腌制0.5小时，再用清水洗去苦味备用；
(2)猪骨切块焯水，把黄豆、瑶柱、生姜一起放入锅内加清水熬汤1小时成高汤；
(3)将苦瓜片放入高汤内灼至刚熟，调味即可。食用

材料：绿豆50克、莲子80克、排骨300克、陈皮1瓣
做法：
(1)绿豆、莲子浸泡，排骨切块焯水；
(2)向锅内加入适量清水煮沸，纳入上述材料，慢火煮1小时，调味即可。
汤品特点：莲子性平、味甘涩，能健脾益肾、养心安神，

材料：乌梅3—5个、山楂15克、甘草3克、陈皮半瓣、桂花适量、冰糖适量
做法：
(1)把乌梅、山楂、甘草、陈皮先清洗，用煲汤袋装好；
(2)锅内加入适量清水煮沸，放入煲汤袋小火煮40分钟；
(3)放入冰糖煮至溶化，去掉煲汤袋，加入桂花即可。

材料：（鲜）紫苏5—10克、（鲜）薄荷5—10克、生姜3片、红糖适量
做法：
(1)材料洗净，向锅内加入适量清水，纳入紫苏、薄荷、生姜；
(2)煮沸后加入红糖溶化，盖上锅盖焖2分钟即可。

材料：桂皮5—10克、淮山250克、排骨250克、生姜15克
做法：
(1)排骨切块，用盐、油、生粉、酱油腌制10分钟，淮山切为寸段；
(2)热锅，加入油，姜及桂皮爆香，放入排骨香煎至排骨微黄；
(3)加入淮山翻炒一会，倒入适量清水，大火烧开后小

广东省中医院医师管桦桦讲解制作过程。
所谓食疗，中医称为饮食调补学，是利用食物本身的作用来维护人的身体健康，辅助药物防病治病。

炒制后不至于太过寒凉；山楂能消食健胃、活血祛瘀，炒过后消食积的功效更强；荷叶则能清热解暑，兼具一定的减重功效。三者搭配芦根、茅根，成为一道清热消暑效果极好的饮品，对于湿热、痰湿体质的高血压、高血脂、冠心病人群尤为适宜。

小贴士：本茶饮可反复加水泡饮；孕妇、脾胃虚寒、气血虚弱者不宜饮用。

(3)把所有食材都放入汤水中煮10分钟，关火，把鸡蛋搅匀放入汤中，调味即可。
菜品特点：甜玉米属于低热量、低碳水化合物的食物。配合饱腹感很强的豌豆，健胃消食的红萝卜，以及能清热利湿、减脂降脂的冬瓜，整个膳食口感清爽而且热量低，达到降脂减肥的效果，是湿热或痰湿体质的肥胖人群不二之选。

时苦瓜片可适当蘸芥末等其他配料。
菜品特点：黄豆性味甘平，益气润肌肤。猪骨能补中益气、养血健骨，搭配具有清热消暑、清肝明目作用的夏季当令食材苦瓜，特别适合易上火而见口干口苦、眼目容易干涩充血人群的保健食用。

小贴士：苦瓜性寒，阳虚体质人群请勿过量食用，或烹任苦瓜时增加生姜用量，或在汤中加入胡椒粉。

多用于心脾肾虚的遗精带下或心悸失眠；配合味甘性凉、能清热利水解毒的绿豆以及能理气化痰的陈皮，清补相兼，对于有皮肤不适的人群尤为适宜。这道菜利于消暑健胃，缓解疲劳。

小贴士：绿豆性较寒凉，虚寒体质者可加生姜、芡实同煮。

茶品特点：乌梅，为青梅熏制而成，能生津止渴，能使浮越在上的虚火归位。配合山楂、陈皮、甘草以及清香怡人的桂花，煮一锅口感酸甜，健脾胃，消食滞的茶饮。此茶能缓解夏日口燥咽干、久咳少痰、食欲欠佳等不适。

小贴士：消化道溃疡者不宜。

茶品特点：薄荷味辛，性凉，能发散风热、清利咽喉、疏肝解郁；紫苏味辛性温，能发表散寒、芳香化湿；生姜则能散寒解表、温中和胃；红糖能扶正益气。此茶品用上述材料搭配，具有扶正解表、化湿解郁的功效。夏日饮此茶可防风寒。

小贴士：亦可简单选择保温杯冲服，选鲜品更佳。

火焖，当汤汁剩下不多的时候，开大火加入盐调味即可。
菜品特点：山药，味甘性涩，能补不足，固肠胃，止泻痢。桂皮能缓解脾虚湿盛所致的胃口差与腹泻。此二物作为辅料焖排骨，不仅香味浓郁诱人，而且能温补脾胃，能缓解胃脘隐痛不适，恶心欲呕，腹泻便溏，疲倦乏力，腰酸腿软，夜尿频等不适，适宜于脾肾两虚人士或受凉所致胃肠不适者。

小贴士：脾虚明显的可加生姜30克。

（据《人民日报》）

专攻快洗 直面汗渍洗衣新产品出道

从传统的洗衣粉到如今的洗衣凝珠、香氛洗衣液，国人的衣物洗护需求已从“洗干净”延伸到了“洗得香”“洗得健康”等多个维度。

洗衣液作为衣物洗护市场的“老大哥”，其地位依然稳固。行业数据显示，2024年1月至2025年4月期间，洗衣液的销量同比增长达到了20.6%。在市场份额占比方面，常规洗衣液以53.6%的占比遥遥领先。但在这看似稳定的市场中，品牌并未停下创新脚步：高浓缩洗衣液的活性物浓度更高，更少用量洗更多衣服；专研低泡因子、易漂洗的快洗洗衣液，与洗衣机的“15分钟快洗模式”更加适配；拥有油污剥离技术且添加长效抑菌因子的运动衣物洗衣液，是运动量较大人士的福音——笔者走访市场发现，不少新产品“出道”，通过差异化定位抢占细分市场。

洗衣凝珠无疑是近年来的“新宠儿”。自2014年被引入中国市场以来便以惊人的速度发展。其小巧的包装带来了便捷的使

用方式，同时，出色的洗涤效果以及留香、柔顺等多功能性成为了消费者选择它的主要原因。

在人们购买衣物洗护产品的决策过程中，功效、成分和香型是至关重要的因素，清洁、留香、除菌等功效是核心关注点，而酵素、植物配方等成分越来越受欢迎，尤其是针对婴儿、宠物的植物配方，成为了市场中的“潜力股”，这类创新产品不仅能够轻松去除衣服上的污渍、奶渍，纯天然配方也不怕婴儿或宠物舔到，更加安全。

在香型方面，“嗅觉经济”迎来了全面爆发。大牌香水平替香类内容热度居高不下，茶香、木质香、柑橘香、果香、花香等香型各有忠实“拥趸”。玫瑰、茉莉等花香的洗衣液，能够带来浪漫而清新的气息；柑橘、柠檬等果香型洗衣液，则给人一种清新自然、活力满满的感觉。人们洗衣物时，开始希望给衣物增添一份独特的“香气名片”。

（据《北京青年报》）

中国公民健康素养——基本技能与知识释义（2024年版）

36. 重视和维护心理健康，遇到心理问题时主动寻求帮助。
每个人一生中都会遇到各种心理健康问题，包括在遭受应激或挫折（危机事件）时产生的心理危机，要重视和维护心理健康。心理健康问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度，把目标定在自己能力所及的范围内，调适对社会和他人的期望值，建立良好的人际关系，培养健康的生活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，均有助于保持和促进心理健康。

积极参加体育运动是维护心理健康的重要途径，运动可以增强正确面对挫折和困难的能力。通过运动可以使负面情绪得以合理地宣泄、释放，尤其是中等强度有氧运动在培养良好心理品质 and 加强心理韧性等方面均具有显著作用。

重视和关注儿童青少年心理健康，开展生命教育，加强心理咨询指导，培养儿童青少年珍爱生命意识和情绪管理与心理调适

能力。需要心理咨询时可通过拨打当地12345、12355、12320等热线电话寻求帮助。

如果怀疑有明显的心理行为问题或精神疾病，要及时去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、治疗。

精神疾病可防可治，不要觉得难为情或耻辱。家人的陪伴和监护对于精神疾病患者的康复非常重要。一旦被确诊患有精神疾病，应尽快让患者接受正规治疗，监督患者遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药。严格执行治疗方案，积极向医生反馈治疗情况。精神疾病的治疗效果与疾病类型、疾病严重程度有关。通过规范治疗，多数患者病情可以得到有效控制，达到临床痊愈。（待续）

白城市卫生健康委 白城日报社 主办



潮玩二级市场价格猛涨 理性购买 勿跟风炒作

名合作，更是将其身价推向了巅峰，一只积木熊在市场上售价可达几十万。不过，在利益的驱使下，市场上出现了大量假冒伪劣产品，严重影响了品牌形象。随着消费者对其新鲜感的消退，二级市场库存压力增加导致市场崩盘，价格暴跌，曾经的高价难求变成了如今的有价无市。近期，不少玩家在社媒发帖“自曝”，已将满墙的积木熊“收藏品”收进了地下室。

“原价抢购LABUBU，转手就能高价售卖”，背后不乏二级市场炒作嫌疑。业内人士提醒消费者，潮玩市场变幻莫测，应理性消费，拒绝溢价。如果将其视为投资，需警惕市场饱和、消费者审美疲劳，以及新的竞争对手出现等风险。

（据《北京青年报》）

图片源自品牌官方