



健康关注

# 立夏时节 护心顾脾养阳气

5月5日迎来夏季的第一个节气“立夏”。中医专家提示，立夏后气温逐渐升高，降雨增多，湿热之气渐盛，此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则，重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中医认为，脾胃好，身体免疫力才能提高，身体才健康。夏季天气炎热，腠理开泄，容易耗气伤津，损伤脾阳。另外，由于暑湿困脾，脾胃运化功能失常，容易出现腹胀、嗳气、食欲不振等症状。加上有些人喜欢食用寒凉之品，刺激脾胃，容易诱发腹泻、腹痛。所以，夏季需要从四个方面来护卫脾胃。

## 饮食养护

中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，根据中医理论，湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交织，易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健康问题；湿热天气还易出现外湿困脾，导致脾失健运，脾胃功能受损，出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象；湿热体质者此时更易受外界环境湿热影响，面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“立夏时节饮食宜‘清补为主，兼顾祛湿’。”崔云说，这一时期可适当食用乌梅、山楂等酸味食物以敛汗生津，适当食用苦瓜、莲子等苦味食物以清心火；可多食新鲜的蔬菜等食物，少食油腻辛辣，减轻脾胃负担；湿热渐重时可食用薏苡仁、赤小豆、茯苓、山药等健脾利湿之品；还应避免过量饮用冷饮、冰品，以免损伤脾阳，引发腹泻等情况。

## 中医指南

# 祛痰去湿正当时

立夏时节，对于那些本身湿气较重的人来说，可能会更加难受，由于痰湿蕴结于体内，不得发越，久而久之还会酝酿成痰饮。

在中医学理论中，痰与糖尿病、高脂血症、高血压、肥胖等密切相关。

## 防病要除痰

中医所说的痰，有“有形之痰”和“无形之痰”两种。

有形之痰：可通过呼吸道咯出来，比如感冒时咳出的白痰、黄痰。

无形之痰：是由于脾胃功能失调，脾运化水湿的能力下降，使水液在人体运行受阻，形成人体津液中的杂质，常积于脏腑、经络中。

## 痰邪的症状

头晕头痛 痰湿发生在头部、神经系统时，患者会出现头晕、头痛、记忆力减退、耳鸣，肢体活动不利等情况，容易引发中风、脑动脉硬化等疾病。

咳嗽痰多 痰湿发生在肺部，会阻塞呼

## 家庭保健

# 常吃荞麦的好处

□ 吴微微

荞麦作为健康主食，不仅口感独特，还能做成荞麦饭、粥、面，适合日常饮食和减脂期食用。那么，常吃荞麦有哪些好处？

荞麦富含膳食纤维，其中的抗性淀粉可作为益生元，促进肠道益生菌生长，有助于预防结肠疾病，维持肠道健康。

荞麦属于低GI食物(GI值54)，有助于平稳血糖。其黄酮类物质特别是苦荞中的含量很高，有助于胰岛素信号传导。研究显示，早餐食用荞麦可使餐后血糖更平稳，长期食用（每天至少40克，持续12周以上）效果更佳。此外，稳定血糖还能帮助控制体重。

荞麦的钾含量达401毫克/100克，是大米的近4倍，有助于维持血压平衡。荞麦中的芦丁、 $\gamma$ -氨基丁酸、多肽等成分同样有利于降血压。

荞麦黄酮能降低总胆固醇，促进脂质代谢，有利于调节血脂。动物实验表明，荞麦槲皮素可改善高脂饮食导致的血脂异常，还能缓解非酒精性脂肪肝。

此外，荞麦富含酚类、黄酮类化合物，具有抗氧化、抗炎作用，能清除自由基，减少炎症反应。烘焙后的荞麦黄酮含量能得到进一步提高。

日常饮食中，可用荞麦替代部分主食，比如抓一把（约25克）加入米饭中一起蒸煮。而且，荞麦不含麸质，对麸质过敏人群十分友好，可以放心食用。



立夏养生 王鹏

推荐食疗方：四神汤（取山药、茯苓、莲子、芡实各15克，加水煎煮后滤取药液，加入大米50克，煮粥食用），适合脾虚湿盛者。代茶饮（取陈皮5克，炒薏米10克，沸水冲泡），可健脾祛湿。

## 起居运动

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说，立夏节气还应夜卧早起，午间小憩以养心气；保持室内通风；保持平和

心态，可静坐、听舒缓音乐以“静心”；选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动，避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

辰时（7:00—9:00）吃早餐 在胃经旺盛时摄入温软食物（如小米粥、山药馒头）。

午时（11:00—13:00）小憩 午睡20—30分钟，可以静心养神，避免高温耗气。

亥时（21:00—23:00）入睡 保证子时胆经修复，促进肝胆疏泄，间接护脾。

晨起或傍晚进行适当运动，避开暑邪，以身体微微出汗为宜，推荐打太极拳、练八

段锦及五禽戏系列运动，可以调理脾胃，扶正祛邪。穿着宜舒适透气，以棉质衣物为佳，出汗后要及时替换，保持皮肤干燥。大汗后不能立即用冷水冲凉，以免腠理开泄时寒湿直入伤及脾阳。避免对着空调或电风扇直吹，夜间睡觉要穿护肚睡衣呵护胃肠。

## 情志调节

夏季炎热，容易心生烦躁，导致肝火旺盛，横逆犯脾，出现嗳气、腹胀、恶心、排气多等消化不良反应。另外，忧思伤脾，可引起食欲下降、恶心等。因此，要保持心态平和、情绪稳定、豁达开朗，有助于内脏功能的调和。

## 穴位保健

结合中医“治未病”理念，这一时节还可居家采用中医外治方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍，每日晨起以掌心轻轻空叩膻中穴5分钟，可化解郁热内蕴导致的心烦失眠；仰卧屈膝，双掌交叠顺时针环形推揉腹部，自剑突至耻骨为一遍，每日操作49遍，可破除春末积聚的湿浊，防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

舒缓情绪 夏季心火易旺，经常按压内关穴或太冲穴，能够疏肝健脾。

艾灸 常用艾条灸足三里、阴陵泉等穴位，可增强脾的运化功能。（综合新华社、《家庭医生报》报道）

具体的祛痰方法可分为驱、导、涤、化、涌、理脾、降火、行气等。

在药方选择方面，燥湿祛痰常用二陈汤；清热化痰常用温胆汤、清气化痰丸；开窍化痰常用苏合香丸；祛寒化痰常用理中化痰丸；清肺化痰常用二母散；健脾化痰常用六君子汤。

## 2.生活调整

三餐少食 痰湿者一日三餐要均衡搭配，尽量每餐七分饱，平时少吃或避免油腻、甜味食物，减少脂肪和糖分的摄入。适当食用健脾利湿的食物，如山药、薏苡仁、白萝卜、冬瓜、番茄、赤小豆、鲫鱼等。

适当运动 中医认为“动则生阳”，适当运动能增强阳气，促进气血运行，有助排出痰湿。建议选择轻度有氧运动，如散步、打太极拳等，每天30分钟到1小时，既能锻炼身体，又不会过于劳累。

避免熬夜 痰湿者要避免熬夜和过度劳累，以免损伤阳气。同时，注意保持心情愉悦，过度焦虑、抑郁容易影响机体运化。

避开潮湿环境 潮湿环境是导致痰湿的外在原因，平时不要在阴冷潮湿的地方久留，下雨天最好别淋雨，洗完澡要彻底擦干身体。如果睡前洗澡，尽量在22点前完成，较晚容易积聚湿气。

## 穴位保健

选取中脘穴、曲池穴、丰隆穴、足三里穴、天枢穴、三阴交穴、涌泉穴等，用手掌根部或指腹按揉，以局部有酸胀感为度，每次按压5分钟，每天2次。可促进气血流通，改善痰湿体质。（稿件来源：《生命时报》）



闲暇时光 徐 显

长跑作为一种简单而高效的有氧运动，吸引了越来越多的人加入其中。然而，在高强度运动下，心脏负荷会显著增加。如何在确保长跑带来健康收益的同时，避免对心血管健康造成潜在风险，是很多跑步爱好者关注的问题。

下面就从安全的角度出发，先来说说哪些人不适合长跑，再来说说能长跑是否就能跑马拉松？

## 哪些人不适合长跑

1.患有特定疾病的人 患有严重心血管疾病的人群 对于不稳定型冠心病、未控制的高血压、严重的心律不齐等疾病患者来说，长跑会加重心脏负担，导致心肌梗死或猝死等不良事件的发生风险增加。这类患者应避免长跑。经规范治疗后病情稳定的患者，需要在医生指导下开始运动。

2.严重膝关节炎或有急性关节损伤的人群 跑步的时候，人体关节承受较大的冲击，会加剧关节损伤。例如，膝关节半月板损伤患者在长跑过程中，病变部位会反复受到刺激，这会阻碍病情恢复，甚至加重病情。

3.哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病急性发作期患者 长跑时，身体需要更多氧气，但这类患者的肺部功能无法满足摄氧需求，容易发生呼吸困难。特别是哮喘患者，一旦在长跑过程中接触到过敏原或是气喘加剧，可能会诱发突发性哮喘。

4.急性肾炎患者 急性肾炎患者应避免剧烈运动，因为运动会加重肾脏负担，延缓疾病恢复。这类患者在病情恢复期间，要尽量避免跑步等高强度运动。

## 2.有特殊临时情况的人

前一天大量饮酒或睡眠不足 身体处于疲劳状态的人，第二天若进行长跑，容易发生意外。酒精会影响神经系统的协调性和反应能力，睡眠不足则可能导致体力下降。有这类特殊临时情况的人，运动时容易感到头晕、乏力，甚至可能导致受伤。此时，如果跑者本身有一些基础疾病，运动中发生心血管意外的概率会大大提高。

近期有发热、感冒、感染等身体不适症状 这类人群也应避免长跑。当人的免疫力和体力处于较低水平时，长跑可能会加重病情，甚至引发病毒性心脏病，可在病情恢复后再运动。

## 能长跑就能跑马拉松吗

虽然长跑和马拉松都属于耐力运动，但两者有显著的不同。从距离上看，马拉松的标准距离为42.195公里，而长跑一般是指跑5公里、10公里或20公里。马拉松是一场持久的挑战，要求跑者在数小时内保持稳定的运动状态，需要更高的耐力储备和体力支持。相对于马拉松来说，长跑赛程较短，对跑者的体能要求较低。所以，能长跑并不意味着能跑马拉松。

马拉松对身体耐力、体能要求极高，需要跑者做好充分准备。跑者在进行第一场马拉松比赛前，需要进行长时间、系统性的训练，以提高耐力和运动能力。

## 健身广场

# 靠墙站立 增强体质

站立是一种能激活全身肌肉的训练，尤其推荐老人靠墙站，有助增强体质，好处主要体现在以下五方面：

降低跌倒风险 靠墙站要求背部、腰部、双腿都参与支撑，可帮助锻炼身体的核心肌群，有利于保持身体稳定、提高平衡能力，减少跌倒风险。

增强姿势控制能力 长期坐位或姿势不良会导致老人出现脊柱弯曲、驼背等问题，靠墙站有助矫正不良体态，减轻脊柱负担。

促进骨骼健康 站立时承重对骨骼有一定的刺激作用，尤其是对脊柱、髋部等容易发生骨折的部位，可促进钙质沉积，维持骨密度，预防骨质疏松。

改善代谢 站立能促进老人血液循环，预防久坐引起的血栓、下肢水肿等问题。

提高灵活性和耐力 持续站立可增强肌肉耐力，减少因体力不足引起的健康问题，延缓衰老进程。

靠墙站应注意以下要点：

站立过程中，要保持身体直立，背靠墙面，双腿自然分开，脚尖微微指向外侧，确保头部、肩膀、臀部、小腿和脚跟紧贴墙面，同时挺胸收腹，保持脊柱挺直，自然呼吸，肩膀放松，避免过度紧张。建议老人每天做3—4次，最初可以从1—2分钟开始，然后逐步增加站立时间，但不宜超过30分钟。

骨质疏松、关节僵硬、体力下降、驼背、有跌倒风险的老人尤其适合这种锻炼方法。但是，有严重脊柱问题或腰背部疼痛的老人靠墙站可能会出现不适，需根据自身情况合理选择；有严重心脏病、高血压等问题的老人，站立时间不宜过长，以免给身体带来过大的负担。

（稿件来源：《辽宁老年报》）

## 启事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请来电告本版编辑随时进行联系，以便付酬。