

# 顺应时令 做好夏季健康防护

夏季的气候特点是气温高、雨水多、湿气大，在此期间应掌握一些合理膳食、慢病防治等健康知识，做好健康防护。

## 注意预防食源性疾病

国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平介绍，夏季高温高湿，细菌霉菌容易滋生，如果在处理食品，包括储藏、加工、食用的时候不到位，就可能发生食源性疾病。预防食源性疾病要遵循食品安全的五个基本原则：保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保证食品安全的温度，同时使用安全的水和原材料。

具体来说，要做到以下几点：  
1. 选用新鲜的食材，清洗之后要及时加工，尽量做到即买即做，即做即食，保持新鲜。同时，在加工的时候，一定要做到烧熟煮透。

2. 要妥善储存和处理食品。对于一些没有用完的食材，或者剩饭菜，应及时放到冰箱里冷藏和冷冻，放的时候要生熟分开，保证食品之间有一定的间隙，避免出现交叉污染。食品要进行分层，按类别进行冷藏。上层一般都放一些即食类的熟食、奶，下层放一些需要热加工的鲜肉、生鱼之类。不建议一次性买很多食品放到冰箱里面。从冰箱里拿出来剩饭剩菜，一定要充分加热再食用，这样更安全。

3. 要不采、不买、不食野生蘑菇。夏季是野生蘑菇中毒高发的季节，一定不要采食野生的蘑菇。如果出现中毒的症状，比如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻，甚至吃了蘑菇之后出现一些幻觉，一定要尽快进行救治。

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说，夏季气温高，湿度大，细菌生长繁殖活跃，引发肠道传染病的风险增高。应该从这几个方面加强防控。一是保持良好的手卫生。养成饭前便后、加工食品时洗手的习惯，使用肥皂水、洗手液并用流动水冲洗。二是注意食品卫生。确保食物新鲜，避免食用过期或腐坏变质的食品。饭菜要尽量当日吃完，如果有剩余饭菜要妥善冷藏。尽量少吃凉拌菜，尤其是在卫生条件难以保证的餐馆。生食蔬菜水果的时候要清洗干净。处理和加工食品的时候，生熟要分开，包括刀具、案板、盛放的容器，或在加工熟食的时候将相关用具清洗干净，避免交叉污染。三是确保饮用水的安全。要喝开水或者瓶装水，使用干净的水漱口、刷牙、清洗餐具、食材以及玩具。四是保持居室或者环境的卫生，要定时清理垃圾，定期清洁餐厅厨房，以减少蚊虫以及蟑螂等的孳

生。五是如果身边有腹泻、呕吐患者时，要注意做好防护，对患者的呕吐物、粪便等进行消毒处理，避免造成交叉感染。

## 掌握正确消暑方法

北京中医医院院长刘清泉说，对于健康人群来讲，少量适度的冷饮和科学正确地运用空调，对于快速消除暑热、防止消耗人的正气是非常有用的。夏令时节，人往往出汗比较多，很容易导致人体脏腑内在偏虚，尤其是肺和脾的功能。这时候，如果过度贪食冷饮，比如冰水、冰块，还有冰冻的水果、饮料等，都很容易损伤脾胃，导致积滞、积食、腹痛、腹泻甚至出现发烧的情况。尤其是对于儿童、孕妇、老人和各种慢性病的人群，过度贪食冷饮，容易使疾病发生或者慢性病的急性发作。在夏季的时候，过度贪食冷饮是导致消化道疾病发生的重要因素。

此外，夏季易出汗，运动大汗淋漓，毛孔都张开了，这时候突然进入一个过冷的空调房间，或者对着空调直接吹，或者用风扇对着个人吹，会使得人的毛孔闭塞，不仅起不到解暑的作用，反而会出现头痛、身上困重、乏力，甚至腹泻、腹痛等症状。长此以往，不但会伤及脾胃、耗伤阳气，也会导致各种慢性病急性发作。要科学规范地使用空调，比如温度设置到26℃上下，根据每个人的体感不同可以调整，此外不能说开空调以后就不通风了，要保证通风，使得屋里的温度适宜。

在生活起居上，要夜卧早起。因为夏天日落比较晚，我们可以晚一点睡觉，但是也不能晚到12时以后，更不能晚到凌晨1时、2时。同时，中午的时候要适当休息，这种休息也不要太长。躺下养神就可以了，时间太长了也不是特别好。当然，对于儿童、孕妇、老年人，到了夏季，中午12时到下午3时这个时间段，尽量减少外出活动，以防止中暑。

在饮食上，除了食用绿豆、西瓜等，在夏季也要适当补充阳气，比如用点生姜、胡椒、花椒，在做菜的时候适当加这些调味，用一点山楂、陈皮等来保阳气，理气化湿，都有助于调整脏腑功能，使阳气宣发无碍，气机运行非常好，使暑湿不至于对人体造成伤害，降低暑热的影响。

## 如何防治高血压

夏天高血压患者怎么办？北京医院主任医师郭立新介绍说，首先应采取生活方式干预。

1. 低钠饮食，即限钠，钠盐摄入过多与高血压有明确的关系，尤其是北方人食物中摄入的钠盐成分过多，即饮食

吃得过咸。低钠饮食按照世界卫生组织建议，最好每天少于5克。

2. 很多高血压患者伴有体重增加，这种情况下，减重有利于血压控制。运动减重对于血压控制非常有益。另外，适当运动可以让血压趋于平稳。运动应在较为凉爽的早晚进行，避免在阳光下暴晒。保持心态平和对于血压稳定也至关重要。

3. 一定要戒烟，最好是戒酒限酒，因为吸烟会加重血管动脉硬化、加剧血压升高。而饮酒本身导致心律增快，也容易导致血压升高。

其次，应用药物把血压控制在低于140/90mmHg，对于有一些疾病，比如糖尿病合并高血压，甚至要求控制在低于130/80mmHg。  
另外，应及时补充水分，尤其是适当补充一些含电解质的饮料。如果患者使用的降压药包括利尿剂或者血管扩张剂，更应注意注意血压的波动，因为血压波动对于很多老年人有可能导致跌倒发生，骨折发生风险明显增加。均衡营养，密切监测血压，对于良好的血压控制也至关重要。一旦出现血压难以控制的情况，应该及时就医，调整治疗方案。

## “冬病夏治”温阳散寒

刘清泉说，“冬病夏治”是指在夏天通过一些措施和办法，治疗和预防冬天容易发作或加重的疾病的一种治疗方法，这种治疗方法起源于中医的基本理论。一些疾病在冬天发病的主要原因是阳气不足或者寒湿非常重，所以，顺应人体和自然的阳气，在春天和夏天来补充阳气，顺势而为，温阳散寒。

治疗时间往往选取三伏天。三伏天是指小暑和立秋之间全年中最热的时间，大自然阳气最为充盛，也是人体阳气最为充盛的时节，经络气血运行比较通畅。这时候借助“温”“热”的力量，毛孔的疏散，有利于药物吸收、渗透，是驱除体内伏寒的最佳时机。

“冬病夏治”适用于冬天容易发作的支气管哮喘、慢性气管炎、慢阻肺、过敏性鼻炎，以及反复的感冒。也适用于其他一些中医判断属于阳虚的人群，这类人群往往平时表现手脚是凉的，怕冷怕风，喜欢温暖的环境。

“冬病夏治”的治疗方法有很多种，老百姓最耳熟能详的如“三伏贴”的使用。最简单的办法，比如经络的拍打、穴位的按摩，温针灸、艾灸和泡脚，都属于冬病夏治的基本方法。

饮食上，可以适当进食一些温养的食品，比如羊肉、牛肉、鸡肉，还有胡椒煲猪肚等，可以温养阳气，补助正气。  
(稿件来源：国家卫生健康委员会官网)

# 长夏调理脾胃 巧用黄色食物

目前即将迎来传统中医“五季”中的“长夏”，巧妙食用各种“黄色”的粮食、水果等食物来补益脾胃正是时候。但你知道常见利于补脾胃的黄色食物有哪些吗？不同体质又该怎样选择合适的黄色食物呢？广东省名中医、省中医院脾胃病科大科主任黄穗平教授来给大家支招。

## 为何黄色食物补脾胃？

中医认为脾胃是人体的“后天之本”，广东省中医院脾胃病大科主任黄穗平教授介绍说，中国古代从医者在长期

的实践中将一年分为春、夏、长夏、秋、冬“五季”，其中的长夏即阳历七月和八月，涵盖小暑、大暑、立秋、处暑四个节气。脾在五行中属土，五季中的“长夏”对应五行中的“土”，因此有“长夏最宜补脾土”之说。

而在养生食膳的丰富经验积累中，五色五味入五脏，即白入肺、辛；赤入心、苦；青入肝、酸；黄入脾、甘；黑入肾、咸。意思是说，白色食物补肺，红色食物补心，绿色食物补肝，黄色食物补脾，黑色食物补肾。因此，长夏（七月和八月）宜食用黄色食物补脾胃。

从现代营养学的角度来讲，黄色食物富含维生素A、维

生素D。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎等疾病发生；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，能壮骨强筋。因此现代营养学也认为经常食用黄色食物，可以增强脾胃功能，促进食物消化、营养吸收。

## 食用黄色食物也要辨体质

黄穗平提醒，黄色食物能够养脾胃，但人有不同体质，食物也有寒性和热性之分，具体食用时要注意区分，选择适合自己身体状况的食物。下面是一些常见的黄色食物的性味和功效。

### 五谷杂粮

南瓜，性味甘平，入脾胃经，润肺补脾，补中益气，适用于脾胃虚弱、营养不良、水火烫伤等症。胃脘疼痛、脾胃气机不通，经常腹胀暖气、湿热的人应少吃；有脚气、黄疸者忌食。

黄玉米，性味甘平，入脾胃经，可清热祛湿，利尿通便，适合舌苔黄腻的湿热人群以及有习惯性便秘者；糖尿病、阴虚火旺体质不宜食用。

小米，性味甘凉，归肾脾胃经，健脾和胃，补益虚损，对脾胃虚热、反胃呕吐有良好作用，适用于舌红苔少阴虚火旺人群。胃寒者不建议食用。

地瓜，性味甘温，归胃经，补益脾胃，养气和血，适合脾胃虚弱、形瘦乏力者；吃太多容易反酸烧心，胃肠胀气，糖尿病患者也不宜食用。

胡萝卜，性味甘平，入肺、脾经，健脾消食，对食欲不振、腹胀、视物不明者有很好功效，但脾胃虚寒者忌食。

土豆，性味甘平，入胃、肠经；益气健脾，调中和胃，适合脾胃气虚营养不良者；多食易反酸烧心、胃肠胀气。

### 黄色水果

佛手，性味辛、苦、温，入肝脾胃肺经，疏肝理气和胃止痛，适用于肝胃气滞、胸胁胀痛、胃脘痞满，食少呕吐者；阴虚有火，无气滞症状者慎服。

芒果，性味甘酸凉，入肺、大肠经，益胃止呕，生津止渴，适合口渴咽干，食欲不振、晕眩呕吐者；糖尿病、肾炎慎食；芒果是热带水果，湿毒郁滞容易上火，吃太多可能会出现舌苔黄腻等湿热表现。

菠萝，性味甘平，归胃、肾经，消暑解渴，开胃消食，适用于营养不良、消化不良、肠炎腹泻、伤暑、身热烦渴，食欲不振、低血压、小便不利、头昏眼花等症；与芒果相似，食多易助湿热。另外鸡蛋中的蛋白质与菠萝中的果酸结合易使蛋白质凝固，影响消化，两者不要一起吃。

番木瓜，性味酸平，入脾胃经，消食开胃，生津解渴；适宜消化不良者；孕妇、过敏体质人群慎食；食多容易有湿。

黄皮，性味辛甘酸温，归肺胃经，可行气止痛，健胃消食，适用于食积胀满、疝痛、痰饮咳嗽者；黄皮行气作用强，孕妇和气虚者不宜。

### 黄色调味品

蜂蜜，性味甘平，入脾肺大肠经，补中润燥，止痛解毒，适合阴虚证多的咳嗽、咽干、口疮、便秘者；糖尿病、湿气重者慎用；容易反酸、烧心、饥饿时胃痛的人也要少吃。

姜，性味辛微温，入脾肺胃经，可发汗解表，温中止呕，适合伤风感冒、胃寒疼痛、寒性呕吐、食物中毒、晕车船者；阴虚内热、肝炎、糖尿病等人群慎用。

(稿件来源：《广州日报》)

# 防暑健脾

## 中医教你用好三味药

小暑前后，我国大部分地区气候湿热并存，酷热多雨导致暑湿之气乘虚而入，使人出现胸闷、食欲减退、倦怠无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗且多黏腻等不适症状。如何预防和延缓这些不适症状？北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏朝教大家用中药来防暑健脾。

魏朝称，小暑前后，大家可以选用补脾、健脾、益气的食材，同时少吃肥甘厚腻的食物，以减轻脾胃和肠道负担。如果出现不适症状，可选用一些具有芳香化浊、清解湿热的药食同源的中药炮制茶饮方，既能缓解症状，还有一定的养生作用。

### 藿香

藿香是夏季常用的中药材，性味辛温，归脾、胃、肺经。藿香气味芳香、醒脾化湿，是芳香化湿浊的中药。临床常将藿香用于湿阻脾胃、脘腹胀满、湿温初起等症的治疗。

藿香茶：用藿香和绿茶一同冲泡，温浸片刻后饮用，冲饮至味淡。

藿香陈皮茶：用藿香、陈皮和绿茶一同冲泡，冲饮至味淡。

藿香解表茶：用水煎煮藿香、茯苓、半夏、白术、厚朴至水沸，去药渣，用药汤冲泡绿茶，温浸片刻即可。

### 佩兰

佩兰气味芳香、化湿醒脾，功效与藿香相似，临床治疗湿阻脾胃症时，常两药同用。佩兰气味清香、性平不温，具有化湿醒脾、解暑的作用，是治疗湿温病症的常用药，同时也可用于湿热内阻导致的口中甜腻、口水黏腻、口气腐臭等不适症状，常与藿香、黄芩、薏苡仁等药配合应用。

佩兰茶饮方：用水煎煮佩兰、藿香、厚朴、陈皮、荷叶至水沸后，去药渣，仅用药汤冲泡绿茶后饮用。

### 荷叶、荷梗

荷叶是睡莲科植物的叶片，味苦性平、气味清芬。新鲜荷叶可以消除夏季暑邪，同时对健脾也有一定的帮助。临床常与鲜藿香、鲜佩兰、西瓜翠衣等清湿热的中药材或健脾祛湿的白术、扁豆等相配伍使用。荷叶的叶柄——荷梗也可入药，其性味与荷叶相同，但能通气宽胸，多用于夏季感受暑湿、胸膈不畅等症。

荷叶茶饮方：将荷叶、荷梗和绿茶一同放入茶杯中，沸水冲泡，温浸片刻代茶饮即可。如果对口味有要求的人，也可以加少量冰糖调味。

制图：崔元纯  
来源：北京中医药大学东方医院



第二十九期