

# 三伏天养生：少吃生冷，注意养气

广州医科大学附属中医医院内分泌科副主任中医师赵志祥给大家一些小三伏天保健的小建议：

少吃生冷，注意养气。三伏天气炎热，中医认为暑为阳邪，其性炎热升散，容易伤津耗气，所以养生尤其要注意“养气”。有的人常月在酷热的三伏天里喝冷饮解渴，虽然当时过瘾，但

其实一方面耗伤阳气，影响脾胃功能，另一方面也造成了血管的急剧收缩，阻碍了血液循环，其实并不利于体内散热。

**切忌过度运动，注意养心**

中医认为“汗为心之液”，出汗过多易损伤心气，心气不足会导致情志的变化，如精神萎靡、打不

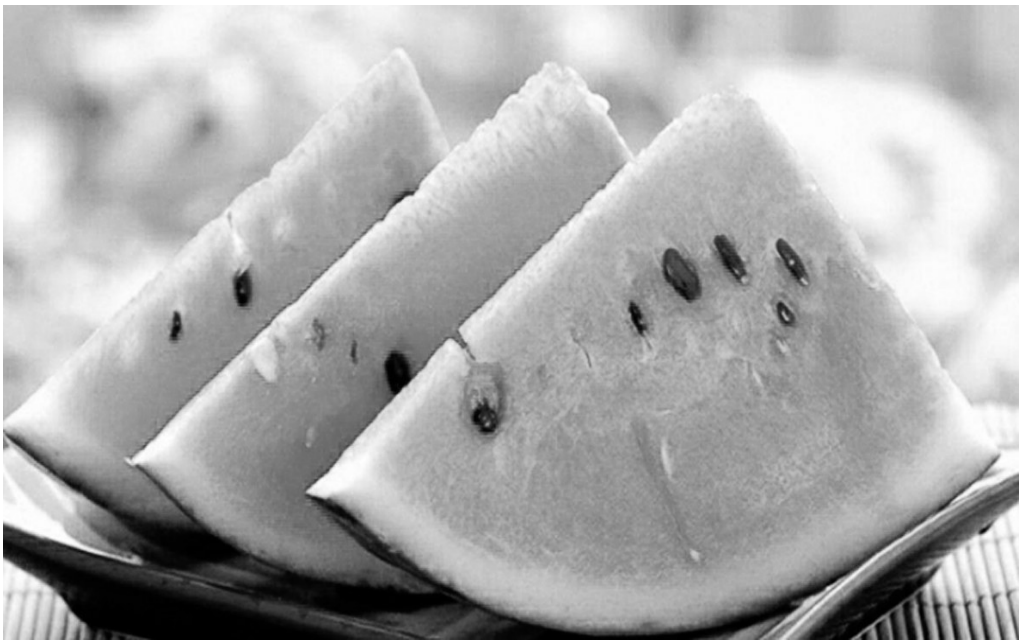
起精神。从营养学角度来说，身体排出大量汗液，会造成一些矿物质的流失，如钾、钙、钠等，这样就容易引起疲倦乏力、萎靡不振，甚至心慌气短、恶心呕吐等中暑症状。所以三伏天养生应避免过度运动、大汗淋漓，要保持身心愉悦、心情畅达。

**适当坚持户外运动，注意养阳**

中医讲求“春夏养阳，秋冬养阴”。太阳是自然界中阳气的源泉，夏天阳气不断增长，正是我们人体补充阳气扶助正气的好机会，应该适当地晒太阳，使气机通畅，促进机体阳气的积存和壮大，为秋冬季防病治病打下基础。

羊城晚报

## 吃隔夜西瓜会要命？



炎炎夏日，家家户户消暑解渴的必备水果之一——西瓜上桌了。与此同时，“一块西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜险些丧命”等这样的骇人新闻也屡屡被报道。那么，西瓜应该怎么吃呢？今天，我们就为大家科普夏天如何健康吃西瓜。

**西瓜冰一下，为啥更甜了？**

夏天，人们为什么总喜欢把西瓜冰一下再吃呢？除了保存的需要，主要和“甜蜜定律”有关。

因为西瓜中的糖分主要是果糖，果糖的甜度会随着温度的变化改变。40℃以下时，温度越低，果糖的甜度越高，最高能达到蔗糖的1.7倍多，而当温度在40℃以上时，果糖的甜度就会下降，低于蔗糖。

其实不仅是西瓜，只要是富含果糖的水果如苹果、梨、葡萄、荔枝等都受这个“甜蜜定律”的影响。

**如何正确保存西瓜？**

西瓜放冰箱保存也有讲究。

首先我们需要了解，虽然冰箱的低温可以让食物中的部分细菌处于休眠状态，但也有一些细菌喜欢在这种低温环境下生存。

冰箱中最常见的细菌有沙门氏菌、耶尔森菌、志贺菌以及李斯特菌。比如感染了李斯特菌，免疫力正常的人会出现腹泻的症状。

**冰箱里放的西瓜能不能隔夜吃？**

一般来说，一个健康完整的西瓜，内部是基本上无菌的。但是，一旦切开，它就会接触外界的细菌，从而随着时间延长，开始腐败变质的进程。西瓜内部只要进了细菌，室温下放着一两天就腐败了。

关键问题在于，要知道是什么时候切开的。如果切开之后在夏季的高温下放了两三个小时甚至更久，细菌已经大量增殖了，即便拿回家之后再放入冰箱冷藏，因为细菌“基数”太大，一夜之

后很可能已经细菌严重超标了。所以有几个提示给大家。

第一个提示：对于不知道什么时候切开的瓜，就不要存到第二天再吃了。买回去之后，削掉切口处的一层，然后及时吃掉为好。

相比而言，学校食堂里的瓜还好点。食堂师傅都是在开餐之前切的，当餐就卖完，在室温下存放的时间也就不超过一个小时，细菌来不及繁殖太多，还在安全范围内。

当然，切得越小，和细菌接触面就越大，被刀和案板污染的机会就越多。超市里那些切成丁、切成块的水果，就更加令人担心。

第二个提示：一般来说，切小块的水果如果不放在冷柜里，最好不要买。即便放进冷柜，胃肠功能较弱的人也最好不要冒险。

如果亲眼看到超市或水果店的工作人员切了半个瓜，可以趁着新鲜买走，或要求切四分之一个瓜，自己买回去。然后，赶紧和家人一起把它吃掉。

如果没有刚切的瓜，又很想买半个瓜，最好找个其他顾客，两人说好分一个瓜。当时切开，当时各自拿走，回家后，立刻切开，立刻把其中一半放冰箱。一半当时吃掉。这样第二天还可以吃冷藏的另一半。

第三个提示：切开一个西瓜之后，先把要马上吃的部分留出来，其余不吃

的部分不要切小块，而要立刻盖上保鲜膜，放在冰箱里。

放在冰箱里的意义，是用低温延缓微生物的繁殖速度，尽量缩短在室温下细菌快速增殖的时间。如果切开的西瓜在家里室温下放了很久，细菌已经增殖严重，再放到冰箱里过夜，就很不安全了。

至于大家都怀念的家里切的大蒜味、葱味、姜味的西瓜，则是因为父母、爷爷奶奶切了其他食物，没有把刀和菜板清洗干净，就用来切西瓜了，甚至切肉的菜板也用来切西瓜——这都是极度不安全的操作。

第四个提示：切西瓜的刀和板必须尽量保持干净，绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用！

切生蔬菜之后，也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

鉴于西瓜外皮也是被污染的，所以

要先把西瓜整体洗干净，包括皮的部分，再用干净的刀和菜板切开吃。

第五个提示：冰箱储藏一定要生熟分开，切开的西瓜用保鲜膜覆盖，放在上层，或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。

冰箱不是保险箱。特别是冰箱管理不当的时候，交叉污染各种微生物的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐挤在一起，更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。

盖上干净的保鲜膜，并不能防止病菌增殖，但也不会大幅度增加微生物的繁殖速度。它主要的意义是，避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之，西瓜本身是无罪的！吃剩西瓜之所以会让人生病，完全是因为切开后会产生微生物。所以，要尽量减少污染的可能性。

人民健康网

## 运动让眼睛变明亮

生命在于运动，锻炼不仅健体，还能明目。近日，美国一项新研究发现，运动可以延缓黄斑变性的发生、进展，并可能预防青光眼和糖尿病视网膜病变等一些常见致盲眼病。

血管过度生长并相互纠缠是导致黄斑变性和其他几种眼病的关键因素，美国弗吉尼亚大学医学院团队就此开展了两次小鼠实验。初步对比活跃好动和安静不动的小鼠发现，运动可以使小鼠眼部有害血管的过度生长减少45%。之后，研究人员对第一次实验结果做了进一步验证，最

终证实运动减少了32%的眼部血管问题。

弗吉尼亚大学高级视觉科学中心研究员布拉德利·盖尔芬德博士指出，运动明目可能是身体活动促进了眼部血液流量增加等多种因素作用的结果。事实上，运动不仅有益延缓中老年人因年龄增长所致的视力衰退，户外活动还有助于预防青少年近视。早前的一项研究显示，儿童只需多出门跑跑跳跳，每周在自然光线下玩耍14小时，就能降低近视风险。

生命时报

## 吃完芒果别丢核，还有这个妙用！

作为“热带水果之王”，芒果有着浓郁的果香和甜美的果肉，一口咬下去满满的幸福感。吃完了芒果可别丢核啊，它还是味中药，具有止咳的作用。

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任林国华教授介绍，无论大人小孩，咳嗽时不妨试试芒果核。

“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，脾病生痰往往也会导致痰停于肺，出现咳嗽咯痰等症状，多为咳声重浊、痰白质黏。

林国华认为，此类咳嗽，应当肺脾同治方可止咳，宣肺化痰以治其标，健脾燥湿以治其本。肺的宣发肃降与脾运化水湿的功能恢复，气机升降和水液代谢正常，标本同治，痰湿已去，咳嗽即愈。芒果核性味酸、涩、平，具有健脾消食、化痰止咳、行气散结的作用，正适合

此类咳嗽。

止咳食疗方：芒果核生鱼贝母汤

材料：芒果核（干品）约100克，生鱼1条，贝母15克，生姜片适量。

方法：将处理好的生鱼洗净，擦干水分。烧一壶水，备用。开火热锅后加入适量油和生姜片，放入生鱼，用慢火煎至微黄色，加入烧好的开水，盖上锅盖，快火煮6-7分钟。将剩余材料一同加入锅中，慢火煮1小时，适当调味即可饮用。

功效：此汤适用于脾虚痰湿导致咳嗽咯痰的人群，此外，过食、脾虚导致的食积、消化不良者，或是病后、术后的人也可食用，尤其适合脾胃虚弱的老人和小孩。需要注意的是，对芒果过敏者请谨慎食用。

羊城晚报

## 咖啡光看不喝也提神

累了困了，喝一杯咖啡可以让你头脑清醒。而一项新研究发现，只需看到一些与咖啡有关的事物，你的大脑就能变得更专注。也就是说，你不用真的喝下咖啡，只是看着一杯咖啡就有提神效果。

该研究由加拿大多伦多大学萨姆·马格利奥领导开展，研究人员邀请了来自东西方各个国家和不同文化背景的人，共进行了四个独立的试验，每个试验最多有342名参与者。这些人完成了

各种认知任务，如为一个虚构的咖啡品牌创建模拟营销活动，并让他们接受心率监测，报告自己的感觉。结果显示，接触咖啡相关暗示的参与者思维“更具体、更精确”，且感觉时间过得更快。

研究人员认为，喜欢喝咖啡的人在心理上会将其与“唤醒”紧密联系起来。因此，仅仅看到一个“咖啡因暗示”就足以激活大脑中控制警觉、清醒和专注程度的区域。

生命时报

## 夏天多出点汗 没毛病

随着生活水平不断提高，人们的生活越发安逸，出人有车代步，出门防晒打伞遮阳，居室和办公环境有空调，即便是夏天有人也会感到自己长时间不怎么出汗了。

每个成年人全身约有200万~500万个汗腺，出汗是人类的正常生理反应，也是维持体温恒定的重要环节。汗液的排出，有调节体温的作用，同时也能排出体内部分代谢废物。长期使用空调、缺乏运动，让现代人的毛孔常常处于闭塞状态。进入夏季，建议主动出汗。在生活中，不妨试试以下几招：

**运动前喝热水、热粥** 运动前喝杯热水或热粥，让毛孔进入蓄势待发、将开未开的状态，再锻炼一段时间，就能让毛孔全部打开，汗出透了，一通百通。但运动后一定不要马上吹空调、风扇、冷饮或洗凉水澡，要耐心等汗消退。

**巧用生姜促汗出** 古人云“冬吃萝卜夏吃姜，不用大夫开药方”，生姜既散寒暖脾胃，又走表开汗孔。不得不在空调环境上班的人，可以每天清晨喝生姜水，

比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水、生姜红糖水等，有助于促进排汗。也可静止一小时，如：给自己制定一个计划，每天定时关掉空调，静静地坐一个小时，培养身体主动出汗的能力。

**利用休息时间晒15分钟太阳** 夏日阳光是人体主动出汗最佳的动力，每天上午9至10点和下午4至5点，晒15分钟左右太阳，并做一些简单的舒展运动，能使身体能量逐渐被激活，有助于提高机体免疫力。

**经常快步行走** 每次约30至60分钟，感到有微汗即可，如果室外有风，需要注意出汗后，不要急于在外减掉衣服，防止风邪趁机侵入人体。

除了患有心力衰竭等严重疾病的人群外，大多数人都适合依据自己的身体条件主动出汗。需要注意不能一味地追求多出汗，户外活动，要因人而异，不可过劳。出汗后切忌喝冰镇饮料，要适当补充常温白开水或淡盐水，少量多次摄入。若长期出汗异常一定要去正规医院进行诊治。

北京青年报

## 预防肾结石，不仅仅靠喝水

天气炎热，因肾绞痛而到医院看急诊的病人有所增多。广东省中医院大学城医院泌尿外科主任白遵光指出，现在天气炎热，建议出汗后要及时补充水分，远离低钙饮食、高蛋白质饮食以预防泌尿系统结石。

**喝水少致肾结石发作**

一位中年男子因“腰痛得厉害”来到广东省中医院急诊科就诊。经检查，病人因患泌尿系统结石而产生肾绞痛，需进行住院治疗。白遵光说，“夏天急诊处理的因泌尿系结石引发肾绞痛的病人比以前明显增多，几乎每个急诊班都能遇到。”

泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病之一，其成因还未完全清楚，现有研究已发现与每日水的摄入量有一定关系。一般情况下，尿液中含有很多溶质，是人体正常或者异常代谢的产物，还有一些是尿液中细菌的分解产物，如果饮水量充足，产生的尿量正常，这些溶质可随尿液排出体外。而如果饮水量不足或者出汗后未及时补充水分，尿液生成过少，这些溶质就会因为饱和而产生结晶，且以晶体的形式析出，最终结聚成石。因此出汗后及时补充水分，可以有效预防泌尿系结石的产生。

**远离低钙饮食、高蛋白质饮食**

但仅仅靠多喝水来预防结石也是

不够的。白遵光称，摄入正常钙质含量的饮食、限制动物蛋白和钠盐的摄入，比传统的低钙饮食具有更好的预防结石复发的作用。建议适当补充乳制品，如牛奶、干酪等。这一点与传统认为的结石患者要少吃含钙饮食不同，需引起大家注意。

另外，高蛋白饮食，尤其是动物蛋白，容易引起含钙结石的发生，应控制每日的摄入量，大概估算一下，成人每天摄入的猪肉、牛肉、鸡肉等的总量不要超过100克。草酸钙结石是临床最常见的结石，减少草酸的摄入能有效减少该类结石的发生，甘蓝、杏仁、花生、欧芹、红茶、可粉以及菠菜均富含草酸，选择食物时需要注意。

对于结石患者，除了注意饮食，减少结石增大的风险外，定期复查，了解结石的变化可能更为重要。建议普通随访患者以及治疗后的随访患者，每三个月或半年复查一次，可选择X线照片、B超或者CT扫描，发现病情变化，及时调整治疗方案。

最后，他提醒，以上是对一般人群的普适性建议，对于部分已接受过治疗并且已获取到自体结石标本的患者，还可以将结石进行成分分析，了解结石组分，采取更有针对性的预防措施。

羊城晚报

## 针灸减肥并非人人适合 五点需注意

减肥可以说是现在女孩子的例行公事，那么，针灸减肥有什么注意呢？下面我们就来了解下：

**中医针灸减肥分人**

其实，并不是所有肥胖都适合用针灸治疗。一般来说，针灸主要适用于单纯性肥胖，对其他疾病导致的继发性肥胖，应从治疗原发病入手。

每人的虚实寒热不同，体现出的肥胖状态也各有特点，针灸对胃肠积热、脾胃虚寒等类型效果较好。每周最少应间隔治疗3次，治疗期间不要求节食。女性计划怀孕，月经期间不宜针灸。由于人体对体重的变化需要一个适应过程，减肥不能过快、过猛。

节食能快速减肥，但长期单纯节食不但难以坚持，还将导致人体内环境紊乱，引起消化系统、内分泌系统疾病，是不健康的减肥方式，不建议使用。有些患者在针灸减肥期间，减少进餐次数，或以水果、蔬菜替代正餐，往往体重下降很快，停止治疗、恢复正常饮食后，必然会出现反弹。

同时需要提醒的是，如果通过针

灸治疗后出现晕针、过敏等问题，应及时停止治疗，并咨询医生。

**三大误区需远离**

1、效果每日可见

减肥不是减重，而是减脂肪，针灸减肥也是一样道理。超过标准体重越多，一般脂肪含量也就特别多，针灸减肥的效果越明显。有的人本身超重不严重，因此减肥的效果也不那么显而易见。减肥效果还与是否全身减肥有关，一些局部减肥如腹部减肥，效果明显但减重不明显是其特点。此外，减肥效果还与脂肪的特点有关，软脂肪减得快而明显，硬脂肪则见效不大。任何减肥方法都须逐步调整，每个人对针灸的反应不尽相同，这需要持续治疗。

2、针扎得越多越好

很多美容院、减肥中心一扎就扎三四十针，顾客也感觉针扎得多就是效果好。其实针灸是需要专业知识，它有意有法，注重选穴。对减肥真正有作用的就那十几个穴位，别的扎来也没用，若是不小心扎错了，可能还会带来不好的后果。

3、针灸容易感染

针灸用的针都很细小，对皮肤来说，一般的针灸都是极小的创伤，正常人的机体修复一般很快。如果不是因为其他破损感染，除非是贴了嵌针（耳针的一种）须注意避水外，其他体针对日常生活几乎没有影响，洗澡、游泳都不成问题。

**针灸减肥有五注意**

针灸适合浮肿虚胖、松软脂肪的肥胖者，并不是适合任何体质的人。针灸是刺激局部穴位，加快血液循环，促进脂肪燃烧。适合脂肪松软、形状较大的人群。而肌肉型肥胖以及脂肪比较硬小的人群，针灸调理的效果并不理想。有一部分女生虽然吃得少，但也瘦不下来，很可能是因为循环代谢功能差，或者是脾胃虚寒引起虚胖。就可以通过针灸来减重了。针灸过程中通常都是由十几个主穴搭配一些副穴同时治疗，所以可以有效调理身体的内在循环。

针灸减肥也可以会引起一些并发症状：针口发炎、继发流血。针灸并不是我们想象中的那么安全可靠。针口

## 阳气不到的地方就会生病

不到的地方，万物难以生长，自然也就容易患病。阳气的源泉，主要来自父母的先天之本——肾气，以及后天之本——脾胃饮食水谷精气。故凡先天禀赋不足，或后天失调失养，皆可使阳气之源匮乏。人体所患的绝大多数疾病，追根溯源，都是阳气出了问题。阳气虚则是一切阳气病的基础，阳气为病，以气机病、气郁病、气化病这几种表现最常见：

**气机病：**人体的各种生理活动，以气为动力推动脏腑气化，输布津液，宣畅血脉，消化水谷。所谓气机病，是指气在上述运动中出现了障碍。例如，阳气的升降出入皆以阳气不虚为基础，若五脏阳气通畅，气机周流，升降有序，人即安和；相反，若清气不升，浊气不降，就好比人体内发生了交通堵塞，五脏六腑的功能就乱了，身体就会出现很多不适。譬如，人们在饮食不

节或过食生冷后，常会出现腹胀嗳气（打嗝）、恶心欲呕、便秘失眠等症状，这是因为脾胃受损后，脾胃阳虚，影响了其升降浊功能，导致气机逆乱。胃气本以降为顺，传导糟粕，却逆而上冲，故见嗳气反胃，便秘腹胀；胃不和则卧不安，故见失眠不寐。

**气郁病：**气机条达，则气血运行通畅；相反，若气机滞而不畅，则百病丛生，发为气郁病。《丹溪心法》说：“气血不和，万病不生，一有拂郁，诸病生焉。”拿比较常见的抑郁症来说，患者可见情绪闷闷不乐、心烦胸闷、心慌气短、疲乏无力等。实质上，肝喜条达而恶抑郁，肝郁症的病机是阳虚为本，肝用不强，以致疏泄条达无力，气机郁滞，堵而不通。临床治疗重在温阳调气，疏肝解郁。

**气化病：**气者，指阳气；化者，“物生谓之化”，积累到一定程度，“物极谓

生命时报