

小暑:顾护脾胃,静心度夏

小暑是二十四节气中的第十一个节气。首都医科大学附属北京中医医院消化中心副主任医师王秋明介绍,“暑”即炎热,小暑为小热。此时天气虽热,但尚未达到极致。紧随其后便是一年中最热的节气——大暑,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。此时节高温、潮湿,小暑交织,暴雨天气增多,人们常大量食用冷饮和瓜果,而生冷食品易损伤脾胃,导致“脾失健运”。因此,养护脾胃在此时尤为重要。

“中医认为,脾喜燥恶湿,即脾偏好干燥洁净而厌恶湿浊。”王秋明介绍,暑热湿邪更容易困脾。夏季若伤于暑湿,易引发脾胃疾病,伴随有低热、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。防暑强身在于顾护脾胃,养护脾胃之要在于祛湿健脾。

小暑如何养脾胃?王秋明建议,首先要平心静气以养心。中医认为,

保持心情平静舒畅、气血和缓,符合“春夏养阳”的原则,可通过静坐、保证充足睡眠等方式调节情绪,做到“心静自然凉”。

在饮食上,宜清淡适量。闷热天气易减弱脾胃功能,加上贪食生冷食物,易引发吐泻、消化不良等不适。此时饮食应以清淡、易消化、适量为原则,注重清解暑、健脾利湿;不要过度贪食寒凉食物,以免造成寒湿困脾

现象;少食油腻、辛辣食物,可适量食用莲藕等有助除烦安眠的食物。

此外,还要注意防晒避暑。尽量避免在中午前后进行高强度户外活动,防止长时间暴晒和过度劳累。此时紫外线很强,需做好防晒措施,也可以戴上太阳镜,防止阳光太强刺伤眼睛。出汗过多时,可饮用少量淡盐水,以维持体液电解质平衡。

人民日报海外版

高温天护心护脑非常重要

日前,笔者因头有点晕,到市立医院心内科诊断后,医生告诉我,盛夏是心脑血管疾病发作的高峰期,在防晒避暑的同时,护心护脑非常重要。

第一,要巧用空调,温差8摄氏度是安全线。室内外温差控制在8摄氏度以内,避免冷气直吹。从炎热室外归来,先缓几分钟再进入凉爽环境,使血管和心脏适应环境。

第二,要及时补水。补水如及时雨,少量多次是关键。不要等口渴了才喝水。喝温开水、淡茶水是最佳选择。晨起一杯水,稀释沉睡中黏稠的血液;睡前适度补水,避免夜间脱水;避免一次性豪饮冰水或含糖饮料。

第三,饮食要清淡,果蔬杂粮不可少。告别油腻重口,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物。适量补充钾(香蕉、菠菜)、

镁(坚果、豆类),有助于稳定血压。严格限盐,警惕“隐形盐”藏在加工食品中。

第四,要避免烈日“锋芒”,作息讲究“静”与“慢”。上午10时至下午4时高温时段非必要不外出。若必须出行,务必做好遮阳防晒。运动选择清晨或傍晚,强度适中,感觉不适立刻停止。保证充足睡眠,避免熬夜透支。

第五,要有急救意识。要牢记心梗(胸痛、胸闷、肩背痛)、脑卒中(口角歪斜、言语不清、肢体无力)等警示信号,一旦出现,立即拨打120急救电话。牢记时间就是生命!

另外,要特别提醒慢性病患者务必要遵医嘱服药,切勿擅自调药或停药。要定期监测血糖、血压,及时与医生沟通病情变化。

殷修武

老祖宗的夏日特饮 把酸梅汤喝出花

夏日炎炎,你是否在寻找一款既解渴又美味的消暑饮品?这款传统饮品不仅拥有悠久的历史,更是一个能吸引你味蕾的“酸甜佳酿”。让我们一起揭开乌梅汤的神秘面纱,探寻它的起源、功效及制作方法吧。

古人严选的祛暑佳品

乌梅汤,这个传统的饮料早在先秦时期就已作为消暑佳品。《周礼》中所说的天子夏日“六饮”,便有用梅子制作的冷饮。从周朝天子饮宴中的梅浆,到唐宋的各种梅汤药方,再到清宫中慈禧太后日常离不开的乌梅汤,这一传统饮品在历史的长河中不断传承与演变。尤其明代方贤所著的《奇效良方》中,更有对乌梅汤详细的配方和功效记载。

乌梅汤的主要组成包括乌梅、山楂、陈皮和甘草等。

乌梅汤的核心组成

乌梅作为乌梅汤的主要成分,在中医学理论中有着独特的地位。中医认为,乌梅味酸涩,性平,入肝、胆、肺、大肠经。它不仅可以生津止渴,还具有敛肝血、助睡眠、消食解腻、缓解腹泻、增进食欲、敛肺止咳等多种功效。其丰富的有机酸赋予乌梅汤浓郁的酸味,是味道的主要来源。

山楂具有健胃消食,化油降脂,活血化瘀的功效。山楂含山楂酸、柠檬酸等有机酸,能促进胃酸分泌,增强胃蛋白酶活性,帮助分解肉类等油腻食物,改善消化不良、腹胀、食欲不振。中医认为山楂性温,能活血散瘀,改善高脂血症中归属于“血瘀”的范畴。

陈皮味道辛香,能梳理气机,具有理气健脾,燥湿化痰的作用。可缓解脾胃气滞引起的腹胀、食欲不振。也可治疗痰湿阻滞引起的咳嗽痰多等。同时对于过于贪凉引起的脾胃不和、恶心呕吐,有一定缓解作用。

甘草具有清热解毒,润肺止咳,补脾益气、调和诸药的功效。甘草可以补益中气,缓解身体乏力、气短、易腹泻等不适。同时作为中药方剂中的“调和剂”,可缓和其他药物的药性,协调诸药功效。

配料DIY功效加倍

在不同的乌梅汤制作版本中,会加入其他药材,如薄荷、荷叶、玫瑰花等。这些成分煎煮在一起,合理搭配,味道酸甜可口,具有清热解暑、生津止渴、润肠通便、开胃消食、滋阴润燥等功效,非常适合夏日饮用。如果条件允许,可以选择前往医疗机构,让专业的医师,通过望闻问切,辨证论治为您量身配置乌梅汤。

冰糖味甘,性平,具有润肺止咳,补



中益气的作用。可调和药性,增加乌梅汤的甜度,使口感更加醇厚顺滑,缓解乌梅和山楂的酸涩。此外,若要达到滋阴润燥的功效,煎制乌梅汤时还可配伍甘草、桔梗煮水。

洛神花又称玫瑰茄,富含花青素和有机酸,能为酸梅汤增加色泽和酸度,使其颜色更加鲜艳诱人,同时增添了独特的花香味道。

桂花香气浓郁,为酸梅汤增添了独特的桂花香气,使饮品更加芬芳可口,提升了酸梅汤的风味和口感。桑葚含有丰富的维生素、矿物质和花青素等营养成分,可为酸梅汤增添甜味和独特的果香,富含膳食纤维,促进肠道蠕动,使酸梅汤的营养更加丰富。乌梅汤中的有机酸能够刺激肠道蠕动,缓解便秘症状。配伍桑葚,增加该功效。

薄荷具有清凉的口感和独特的香气,能为酸梅汤带来清凉感,尤其适合在炎热的夏季饮用,可起到清热解暑的作用。特别是暑热比较重的人群,可适

当配伍薄荷饮用。

酸甜小饮料五类人慎喝

乌梅汤虽好,以下情况的人群应谨慎或合理搭配后再饮用。

胃酸过多者乌梅汤味酸,会刺激胃酸分泌,本身胃酸过多、胃溃疡或胃炎患者饮用后,可能加重反酸、烧心等症状。

血糖偏高者乌梅汤通常会加冰糖调味,含糖量较高,糖尿病患者或血糖控制不佳者饮用后易导致血糖波动。

经期或孕早期女性乌梅性酸涩,经期女性大量饮用可能影响经血排出;孕早期女性体质特殊,过量饮用需谨慎,最好咨询医生。

儿童及脾胃虚弱者儿童脾胃功能较弱,乌梅的酸性可能刺激肠胃,不宜过量饮用;脾胃虚寒者饮用后可能出现腹痛、腹泻等不适。

服药人群要留心药物相互作用,正在服用特定药物如中药的人群,可咨询医师是否适合饮用乌梅汤,以避免药物相互作用。

挑选料包要看四个细节

看品牌与用户评价优先选择专注传统养生食材的品牌(如老字号、中药材品牌),核心食材的品质是关键。优质料包煮出的乌梅汤应汤色深红或棕红,无苦涩味。乌梅汤中的四味药材,以及薄荷、桑葚等,也是药食同源的中草药饮片。

查看配方比例不同的生产厂家,料包配比会有区别。比例失衡可能会影响口感。若需消食,可选择含山楂的料包。若需解暑,可选加薄荷叶、冰糖的料包。

根据体质加减配方案在选择和饮用时,一定要根据自己的体质和健康状况来决定。如果条件允许,可以选择前往医疗机构,让专业的医师,通过望闻问切,辨证论治为您量身配置乌梅汤。

北京青年报

“宅度假”,开启休闲时光

至睡眠度假的游客越来越多。

一些度假型酒店和民宿不再只是提供住宿功能,还积极推出陶艺、插花、制香等体验课程,让游客在方寸之间就能收获多种度假体验。

王女士告诉记者,和她同行的朋友一开始不理解为什么出来旅游不去景区,经过几天和民宿老板、住客等人的相处,体验了民宿的草坪瑜伽等活动,也逐渐认同“宅度假”的方式。“旅游是为了放松心情,在风景优美、社交氛围好的民宿里也能收获同样的体验,虽然足不出户,但也很快乐。”王女士说。

盘活乡村沉睡资源

夏日炎炎,走进乡下小院避暑休闲受到不少城市居民的青睐。在河南省信阳市,“有稻山房”“见山营地”“山味书屋”等145家特色小院吸引着络绎不绝的游客。近年来,信阳以发展主题民宿为切入点,创新“主理人+小院”模式,盘活闲置农宅,发展庭院经济,逐步探索出集特色乡村旅游、城市休闲、文化创意于一体的“信阳小院”旅游产品。

据信阳市浉河区董家河镇睡仙桥村的咖啡小院主理人介绍,近期来小院放松休闲的主要客群是结束了高考、中考的学生和他们的家人。除了喝咖啡、看风景,他们还会选择在民宿里小住几日。据介绍,信阳共有闲置宅基地12

万余处,其中空闲废弃宅基地7万余处,通过发展各具特色的“信阳小院”,这些沉睡资源已变成新的文旅资源,辐射带动3万名群众就业,人均年增收超过2万元。

在云南省曲靖市竹园镇,“村房短住”的新模式吸引了来自江苏、新疆、重庆、四川等地的旅居游客,在迪勒、玛依咱、糯水等村寨享受乡村慢生活;在新疆布尔津县,当地群众在政府引导下将闲置房屋改造为家庭旅馆,将非遗刺绣、民族风情等元素融入房间,让游客沉浸式感受“童话布尔津”的魅力……

“每一处民宿小院,其实都是一处度假综合体。除了做好基础设施建设外,乡村民宿要想留住游客,还要在特色文化体验、品牌辨识度等方面下功夫。”投建了多所乡村民宿的从业者吴芳馨认为,乡村在满足“宅度假”需求、带来放松体验等方面具有天然优势,一些运营成功的乡村民宿,能不断吸引游客反复来度假或旅居,为村民带来可观收入。

促进消费场景创新

“宅度假”注重住宿体验,力求让游客感到宾至如归,延长游客的停留时间,这对创造更加多元化的消费场景,让游客在区域内获得更丰富的体验提出了新的要求。

酒店业咨询公司澎湃发布的《生活

方式酒店研究报告》显示,随着“宅度假”等玩法兴起,强调个性化设计和社区感的生活方式酒店逐渐成为住宿和旅游市场的重要一环。社交空间是生活方式酒店的重要组成部分,酒店通过定期举办社交活动、文化活动和艺术展览,促进客人之间的互动,并将本地文化特色融入设计和运用中,为客人提供富有地方特色的文化体验。

“宅度假”概念的应用不仅限于酒店场景,而是作为一种新兴生活方式,为商业中心、房地产等消费场景带来新的发展思路。

以河北秦皇岛阿那亚社区为代表的旅游地产,近年来通过举办丰富的文化主题活动,打造“文艺+慢生活”社群,持续吸引京津冀游客前来“宅度假”。游客在入住社区内的度假酒店或民宿后,既可以到美术馆、艺术中心、剧场等公共文化空间内观演,也可以打卡住家附近的花房、茶室、音乐排练厅、海边电影院等地,畅享一站式、多玩法的滨海旅游度假体验。

业内人士指出,在体验经济兴起的背景下,旅游业者应更加关注游客对舒缓身心、解压放松等情绪价值满足的需求和消费习惯,适应市场新动态,提供更具体验感和吸引力的旅游产品及服务。

人民日报海外版

超长效降血脂药:治疗高血脂的曙光

超长效降血脂药作为医药领域的一项重大突破,不仅改变了传统的高血脂治疗方式,也推进心脑血管疾病防治工作进入新阶段。

中国医学科学院阜外医院心脏重症主任医师、美国约翰霍普金斯医院访问学者刘红告诉记者,近年来,超长效降血脂药物在RNA靶向疗法、基因编辑技术以及新型小分子药物等多个关键领域均取得了显著进展。这些创新药物通过长效调控胆固醇代谢的关键靶点(如PCSK9、ANGPTL3等),为高血脂治疗带来了革命性变化。

超长效降血脂药物具有诸多优势。刘红表示:“一方面,这种药物每年1-2次的用药频率,极大地提升了患者的依

从性,使得患者能够更加规律地接受治疗。另一方面,基因编辑和RNA疗法有望实现‘功能性治愈’,从根本上解决降血脂问题。”

然而,这些药物也面临一定挑战。刘红认为,安全性是最为关键的问题,基因编辑的脱靶效应和长期影响需要进一步验证,以确保患者的用药安全。此外,多数新型疗法价格昂贵,例如基因编辑单次治疗费用或超百万美元,这可能会限制其广泛应用。

刘红表示,据预测,2025-2030年,超长效降血脂药有望逐步替代传统注射剂,而口服PCSK9抑制剂和CRISPR疗法凭借其独特的优势,可能会成为未来的主流治疗方法。

科技日报

荔枝这么甜,为啥吃多了容易低血糖?

最近,对吃荔枝的问题,人民日报海外版记者采访了北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰。

问:最近,荔枝大量上市,很多人都很爱吃。但近期已有人过量食用荔枝导致身体不适,甚至出现“荔枝病”。什么是“荔枝病”?吃荔枝有哪些注意事项?

刘冰:荔枝病,通常与短时间或一次性大量食用荔枝(特别是未成熟的荔枝)有关,尤其是在空腹情况下,出现头晕、乏力、心慌、出汗、恶心、面色苍白等低血糖症状,严重时甚至危及生命。因此,有人把“荔枝病”称为“低血糖脑病”或“低血糖急性脑病综合征”,在儿童中更为常见。

荔枝这么甜,为什么会发生低血糖?荔枝中含有次甘氨酸A(又称降血糖素A)和亚甲基环丙基甘氨酸(MCPG),这些物质通过抑制糖异生和脂肪酸代谢,干扰葡萄糖生成,容易导致低血糖。同时,短时间内大量进食荔枝,会迅速刺激胰岛素分泌,从而使血糖快速下降,如果进食大量荔枝的同时没有补充其他食物,很容易发生低血糖。儿童的血糖自我调节能力尚未发育完全,更容易发生低血糖。

如果发生了荔枝病,症状较轻时,应立即摄入葡萄糖水、白糖水或蜂蜜,不建议用牛奶、巧克力或饼干等食物用于急救;如果出现四肢厥冷、血压下降、呼吸困难、意识模糊等重症迹象,需立即拨打急救电话或送到医院救治。

当然,不必“谈荔枝色变”,只有同时满足“空腹+短时间内大量+未成熟荔枝”3个条件,且出现严重低血糖时才有可能发生严重后果的事件。科学食用荔枝,需要注意以下几点:

骨质疏松,别耽误

老人会出现“缩个儿”现象。“‘缩个儿’是骨质疏松发出的警报,”北京协和医院内分泌科主任医师夏维波说,“目前我国骨质疏松症患者人数为9000万,其中女性约为7000万。”骨质疏松症正在威胁公众健康。

“如果身体是一栋房子,那么骨头就是房梁,”夏维波说。骨质由负责吸收骨基质的“破骨细胞”和合成骨基质的“成骨细胞”共同参与调节。他们就如同“拆迁队”和“建筑队”:破骨细胞分解旧骨,成骨细胞构筑新骨。“一拆一补”的过程中,骨质就得到了更新,身体的“承重墙”也越发牢固。然而,随着年龄的增长,这场博弈逐渐失衡,当“拆迁队”的积极性和工作量远远大于“建筑队”时,承重墙将变得千疮百孔,不堪一击,形成骨质疏松症。

这场博弈中,女性绝经后雌激素锐减,导致“拆迁队”占据优势,加之各类因素叠加,更受骨质疏松的“偏爱”。一般情况下,女性的骨骼结构通常较小,峰值骨量与男性存在显著差异。并且妊娠、分娩、哺乳、绝经等因素会导致女性骨量的流失。国家卫健委公布的首个中国骨质疏松症流行病学调查结果显示:我国50岁以上女性骨质疏松症患病率为32.1%,女性患病率是男性的5倍多。65岁以上女性的骨质疏松症患病率更是达到51.6%。

但骨质疏松,这位“静默的杀手”,因其早期征兆不明显,往往被忽视。若不及早发现并治疗,会导致不同程度的骨折疼痛、骨骼畸形,患者容易在轻微外力

避免空腹食用,尤其是未成熟的荔枝。

适量食用,成人每日摄入量不超过300克,大约10-15颗普通大小的荔枝,儿童减半,幼儿慎食。

特殊人群:营养不良、肝病或血糖调节异常的人群慎食,比如糖尿病患者,尤其是注射胰岛素的患者。

问:用水果代替正餐能减肥吗?

刘冰:不能,这样做暗藏许多健康隐患。水果可以作为健康饮食的一部分,但绝不能完全替代正餐。很多人误以为水果热量低就可以放开吃,常常抱着一大盆水果当晚餐,往往不知不觉地摄入过量水果。殊不知,过量食用水果可能导致人体代谢不了的果糖转化为脂肪堆积,影响尿酸代谢,甚至诱发痛风。这种减肥方式不仅效果有限,还可能造成越减越胖的尴尬局面——体内肌肉流失导致基础代谢下降,而内脏脂肪却悄悄堆积,甚至诱发脂肪肝等代谢问题。

更令人担忧的是,长期单一的水果饮食会打乱身体正常的代谢机制。缺乏优质蛋白质和必需营养素会导致肌肉流失,而果糖摄入量过量又容易引发胰岛素抵抗,为糖尿病埋下隐患。一些看起来瘦弱却患有脂肪肝的年轻女性,很多都是这种不当减肥方式的受害者。

身体代谢健康才是美丽的基础,任何以牺牲健康为代价的减肥方式得不偿失。真正有效的减肥是减脂而非减肌肉;既要保证均衡的饮食,又要通过适度运动来维持肌肉量,维持合理的体脂率。同时,保持规律的作息,养成健康的生活方式。

人民日报海外版

人民日报海外版

光明日报