

处暑：润肺解暑，且慢进补

蔬果：养成习惯摄入有度

8月23日,我们迎来二十四节气中的第十四个节气——处暑。首都医科大学附属北京中医医院内分秘科副主任医师张宸介绍,处暑标志着暑气渐消,天气开始转向凉爽,呈现出典型的“秋老虎”特征:白天依然炎热,早晚则明显清凉,空气也日渐干燥。今年适逢农历闰六月,使得暑热天气有所延长,高温叠加湿气形成“暑湿交困”的局面,此时更需注重身体的调养与防护。

张宸提醒,随着暑热渐退、秋燥渐起,应着重养护肺脏以抵御秋燥。同时,经过夏季的消耗,脾胃功能亟待恢

复,需注意调理。

“饮食调理方面,应以滋阴润燥、健脾和胃为主,同时兼顾清热解暑。”张宸表示,为缓解秋燥引起的咽干等不适,可适当食用银耳、百合、莲子、蜂蜜、梨等滋阴润肺之物,糖尿病患者注意控制糖分摄入。山药、芡实、薏米、莲藕有助于健运脾胃,消化功能较弱者宜煮至软烂食用。绿豆、苦瓜、黄瓜、鸭肉等则能清热解暑,高尿酸人群食用鸭肉需适量。此时应减少辣椒、生姜、花椒等辛辣刺激食物的摄入,避免过度贪凉,并控制高盐高脂食物。此外,处暑后进补

不宜过早,建议等到白露节气前后,待暑热完全消退、脾胃功能恢复后,再开始适度进补,具体进补时机还需结合个人体质和当地气候特点灵活调整。

张宸建议,运动建议选择轻松平缓、适度出汗的方式,时间宜在清晨或傍晚凉爽时段。晨晚散步能促进血液循环,增强心肺功能;太极拳、八段锦、瑜伽等运动则有助于增强体质。运动强度以微微出汗、不觉疲劳为宜。运动前15—20分钟可饮用适量温开水,运动中每15分钟左右补充一次水分,切记避免猛喝冰水。

处暑时节,“秋气通于肺”的特性易使人肺气旺盛,滋生“悲秋”情绪。张宸提醒,调适情绪可尝试以下方法:推荐每日进行10—15分钟正念冥想,专注于当下的身心感受;记录情绪波动,识别触发因素;通过绘画、音乐等非语言方式表达情感;保持适度社交互动,避免自我孤立。老年人需格外防范孤独感与“悲秋”情绪,保持规律的社交活动、适度接触阳光,选择散步、太极拳等温和运动,都有助于维护身心平衡;同时注意关节保暖,避免受凉引发不适。

人民日报海外版

怎样吃“苦”,让健康不再“受苦”?

一盞清茶、一片苦瓜、一剂汤药、一捧莲子……在中国人的味觉版图中,苦味扮演着特殊的角色。苦,本义指苦菜,后来延伸为一种味觉体验,又因其口感令人不适,“苦”被引申为难受、痛苦。

自古以来,人们对于苦味食物总是怀有一种矛盾的情感——有人避之不及,有人却甘之如飴。从东方的苦瓜、苦菊,到西方的黑巧克力、苦咖啡,这些苦味食物为何能在全球范围内俘获众多食客的心?苦,何以既让人本能抗拒又令人逐渐沉迷?苦味背后,蕴藏着哪些健康密码?

“自讨苦吃”为哪般

酸甜苦辣咸,五味之中,苦味可能是最不受欢迎的味觉体验。

“苦味最初是一种预警信号,目的是帮助人们避开有毒物质。”首都医科大学附属北京天坛医院临床营养科主任医师李振水介绍,人对苦味的感知是进化形成的一种自我保护机制——多数天然苦味物质如未成熟的果实具有毒性。一旦尝到苦,容易产生恶心不适,并本能地将其吐出,以避免中毒。

有趣的是,尽管苦味让人下意识躲避,它却悄然融入了全球各地的饮食文化。东方人偏爱苦中带甘的滋味:潮汕人家夏日里少不了一碗苦瓜排骨汤,清热降火;老北京则钟情于地道的杏仁茶,回味无穷;而风靡大江南北的茶叶中,上好的绿茶或乌龙茶入口苦甘,余韵悠长……西方同样不乏对苦的偏好,意大利浓缩咖啡的醇苦、法国黑巧克力的深郁、比利时苦啤的麦香……这些“自讨苦吃”的食物在世界各地广受青睐。

为何人们会爱上本应避之不及的苦味?

“这其实是多种因素共同作用的结果。”李振水解释,首先是正向关联的建立。例如,咖啡因具有提神醒脑的效果,久而久之,人们便将苦味与清醒、高效甚至愉悦联系在一起。其次,苦味食物还具有一定的健康益处。从代谢调节来看,咖啡因和茶多酚能提升脂肪氧化效率;在抗氧化方面,黑巧克力中的多酚和绿茶中的儿茶素有助于清除自由基;此外,一些苦味物质还能促进肠道健康,例如苦瓜苷可以刺激胆汁排放,进而促进消化酶的分泌。

“当然,苦味物质本身的生理特性也起到了关键作用。”李振水说,咖啡因这类苦味物质会刺激大脑分泌多巴胺,给人带来愉悦感,让人对其产生轻度依赖,从而反复追求这种特定的苦味刺激。同时,风味调和也不可没,人们常用糖、奶等辅料来平衡苦味,创造出层次更丰富、更易接受的口感。此外,文化的影响也不容忽视。无论是咖啡文化还是茶道,都在社交和传承中逐渐把“品苦”变成一种生活方式、一种仪式感,甚至一种身份认同。这种长期浸润使苦味不再只是单纯的味觉体验,更成为情感记忆与文化符号,深深嵌入人们的日常生活中。

李振水介绍,常见的苦味食物大致可分为4类:蔬菜类如苦瓜、芥菜、羽衣甘蓝、蒲公英叶等;水果类如西柚、橄榄、饮品或零食类,如咖啡、浓茶(如绿茶、乌龙茶)、黑巧克力、杏仁等;药用食材类如莲子心、穿心莲等。这些食物的苦味主要来源于3类天然化合物:生物碱,如咖啡因、茶碱;萜类化合物,如西柚中的柚皮苷;多酚类物质,如巧克力中的黄酮类化合物。

以苦泻火咋生效

“应该承认苦瓜也是一道菜。谁也不能把苦从五味里开除出去。”作家汪曾祺在他的书里曾经这样说。

“中医将‘苦’列为五味之一,与‘甘’相对。”北京中医药大学东方医院二七院区脾胃肝胆科副主任医师陈晓伟介绍,结合传统理论与实践,中医将苦味的核心特性归纳为3类:能燥、能泄、能坚。

“能燥”是指苦味具有燥湿的作用,类似于干燥剂吸内湿分的原理,苦味药材常用于清除体内湿邪,尤其是湿热并发的情况。例如黄柏、苦参可清热燥湿,苍术、厚朴燥湿散寒,天南星燥湿化

痰,瞿麦则利尿祛湿。

“能泄”包括3方面:一是通便,如大黄苦寒下行,专治热结便秘;二是清热泻火,如黄连、黄芩、栀子可清心火、肝火、胃火和肺热;三是降气平喘,如杏仁能降泄肺气,缓解咳嗽气逆。

“能坚”指苦味既能坚阴,又能益气。一方面可固护阴液,防止虚火伤阴,如黄柏能清肾虚火,保护肾阴;另一方面,有助于坚护脾胃正气,改善因湿热引起的消化不良。苦味食物如苦瓜,能清除胃肠湿热,帮助恢复脾胃运化功能。

“民间常说‘吃苦能去火’‘良药苦口’,其道理就在于此。”陈晓伟表示,苦味药物多能直泻热邪,燥湿祛浊,作用迅速直接,疗效确切。但中药讲究辨证施治,药效取决于药性与病情是否匹配,并非越苦越好。需要注意的是,中医所说的“火”有实火与虚火之分,并非所有类型的“火”都适合用苦味药物治疗。若错误使用苍术、厚朴这类苦温药材来“去火”,反而可能助热加重症状。

“苦味药材的功效与其所对应的经络密切相关,身体不同部位的上火或湿热需选择相应的药材。”陈晓伟介绍,例如,心经实热导致心烦失眠、口舌生疮,可用黄连、莲子心清心泻火;肺热壅盛引起的咳嗽痰黄、咽喉肿痛,可选用黄芩、栀子清肺降火;中焦脾经湿热导致的口臭、便秘或痢疾,可用黄连、苦参清胃阳湿热。

那么,“怕苦”的人群该如何接受苦味?李振水建议,可以从苦度较低的食材开始尝试,如包菜芯、白巧克力,逐步过渡到中等苦味食物;也可以优先选择发酵度较高的茶类,如红茶、熟普洱,它们的苦味通常低于绿茶或乌龙茶,有助于味蕾逐步适应。

夏天吃苦胜进补

什么时间适合摄入苦味食物或饮品?

李振水介绍,一年之中,夏季或高脂饮食后适合适量食用苦味食物,如苦瓜、绿茶等,有助于解腻降脂;一天之中,可在餐前少量食用苦味沙拉,以刺激胃酸分泌、提升食欲;下午3点前饮用咖啡或茶,既能提神,通常也不影响夜间睡眠。但需注意,切忌空腹大量饮用浓茶或咖啡,以免刺激胃黏膜或影响睡眠。

民间常说“夏天吃苦,胜似进补”。

对此,陈晓伟解释,夏季暑热湿重,人体易受暑湿所困。苦味食物具有清热、燥湿的功效,可清除“实火”、化解湿气困脾,缓解口干、口苦、心烦等热症,改善食欲不振、腹胀等湿热症状。同时,保护胃肠津液,顾护脾胃运化。因此,在夏季适量适当食用苦瓜、莲子心、苦菊等食材,有助于调节暑湿对身体的影响,符合中医顺势养生理念,帮助达到“不生病、少生病”的目标。

此外,若处于湿热环境,如南方梅雨季,或因辛辣饮食、熬夜导致“实热”(如口舌生疮、便秘、咽痛)或“湿热”(如腹胀、尿黄、皮肤油腻),适当摄入苦味仍可起到清热祛湿、对症调节的作用。

“中医强调‘辨证施治’,食用苦味也需因人、因时、因地而异。”陈晓伟介绍,从体质看,湿热体质或实火旺盛者适当食用苦味食材以清热祛湿;虚寒体质、脾胃虚弱者及老年人、孕妇则应慎食,以防损伤阳气、加重体虚或引发口干、便秘、消化不良等问题。季节上,春夏湿热之季,适宜食苦以清热解暑;而秋冬干燥寒凉时,则应少食甚至不食,以免伤津耗气、加重干冷症状,如口干、便秘、畏寒等。地域上,南方湿热地区可适量食苦以祛湿清热;北方干冷地区则应避免,以防燥邪加重。此外,长期处于空调房等干燥环境内,也应控制苦味摄入,以防津液进一步受损。

李振水提醒,以下人群应慎用或避免苦味食物或饮品:消化系统疾病患者,如患有胃炎、胃食管反流或胃溃疡的人,苦味可能刺激胃酸分泌,加重症状;低血压、低血糖患者食用苦味饮品可能进一步降低血压血糖、诱发休克等后果;肝肾功能不全者不宜随意食用苦味草药,以免加重肝肾负担;特殊生理期女性应避免寒性苦味食物,以防加重痛经;哺乳期女性也应限制摄入,以防乳汁分泌减少;对苦荞、苦杏仁等成分过敏者需严格避免相关食物,以防严重过敏反应。

食苦宜科学有度

日常饮食中,许多苦味食材兼具药食两用特性。”例如,苦瓜、莲子心、蒲公英、野菊花、芦荟等。”陈晓伟介绍,它们既可以用于烹饪,也具有一定的药用价值。苦瓜可凉拌或清炒,清热解暑;莲子心、蒲公英可泡茶或煲汤,能清心安神、清热解毒;野菊花泡茶,有助于清肝

明目;少量芦荟入饮,可清热通便。

陈晓伟提醒,食用苦味食物时应适量,避免“过苦伤津”。例如,苦瓜建议一次食用50—100克,莲子心泡茶3—5克为宜。寒凉体质者宜搭配生姜、牛肉等温性食材调和,或与麦冬、枸杞等滋阴食材同用,以缓和苦味的寒凉与燥烈之性。中医也常通过配伍、炮制等方式减轻苦味食材的副作用,例如苦瓜配姜炒制、野菊花茶加枸杞,或对黄连、栀子进行炮制以降低刺激性。此外,苦味食材建议熟食,茶饮也应避免空腹饮用。

“从现代营养学角度看,科学‘吃苦’需兼顾适量、巧烹与搭配。”李振水提醒,摄入量上,建议苦味蔬菜每日摄入量100—150克(生重),可有效补充膳食纤维;咖啡因每日摄入量不超过200毫克(约1杯现磨咖啡),避免引发焦虑或心悸;黑巧克力选择可可含量70%以上,每日20—30克即可获取有益心血管的黄烷醇;浓茶每日不超过3杯(约600毫升),以防过量茶多酚影响铁吸收。烹饪上可借焯水、腌制(如苦瓜用盐腌后焯水)、搭配果蔬(如羽衣甘蓝搭配苹果、香蕉打成果蔬汁)等方式,改善口感、促进消化和营养吸收。

“苦味食物虽好,但过量易伤身,需遵循‘适量、对症、适配’原则。”陈晓伟强调,控制摄入量且避免长期大量食用,在出现实热、湿热症状时,如口舌生疮、便秘、咽喉肿痛等,适量食用;虚寒体质应少食或不食苦味食物。只有科学食用,才能发挥苦味食材的作用且不伤身。

若过量摄入苦味食物,会带来哪些健康风险?

李振水介绍,一些苦味食物如菠菜、苦瓜中草酸盐含量较高,过量摄入后易与钙结合形成草酸钙结晶,增加肾结石风险;这类食物通常富含纤维素,过量食用可能加重消化系统负担,引发腹胀、腹泻或便秘;浓茶中的咖啡因和茶碱会刺激胃黏膜,导致胃酸过多,引起胃痛、胃胀等不适。此外,苦杏仁、苦荞等食材含有易致敏成分,可能诱发皮肤瘙痒、呼吸困难等过敏反应;过量饮用咖啡可能加速钙流失,增加骨质疏松风险;浓茶中的茶碱等成分会干扰人体对铁、钙等营养物质的吸收,长期过量饮用可能引发缺铁性贫血或骨质疏松;过量摄入咖啡因可能影响睡眠甚至引发头痛。

人民日报海外版

“孩子挑食,不爱吃蔬菜,就爱吃肉。”看着自己12岁的儿子小明越来越胖,北京海淀区的王慧很着急。身高160厘米的小明,体重已经超过130斤,明显比同龄小伙伴胖“一圈”。

“孩子身体抵抗力也不好,经常感冒。”最近,王慧带着孩子去解放军总医院第三医学中心就诊,诊断结果是肥胖导致身体抵抗力低下。医生建议孩子改善饮食,多吃蔬菜。王慧下定决心,平时烹饪时多做一些蔬菜,并引导小明多吃蔬菜。

“小孩处于生长发育阶段,只吃肉,不吃蔬菜,容易能量摄入过量,出现皮下和内脏间脂肪堆积,导致肥胖、脊柱侧弯、身体免疫力下降等问题。”解放军总医院第三医学中心营养科主任陈巧分析,蔬菜营养成分丰富,是人体维生素、矿物质、膳食纤维、抗氧化剂的重要来源。特别是深色蔬菜,可以提供维生素B12、维生素K2、钾、镁以及膳食纤维,对骨质疏松、高血压、肥胖、2型糖尿病等疾病有较好的预防作用。

《中国居民膳食指南(2022版)》(以下简称《指南》)推荐,我国居民应该天天吃蔬菜,每天新鲜蔬菜摄入量为300—500克。如何正确食用蔬菜?

陈巧建议,每天吃蔬菜的品种最好达到四五种,深色蔬菜应当在蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深色蔬菜,如油菜、菠菜,另外一半可以是各种浅色蔬菜,如白菜、冬瓜。小孩应从婴儿开始培养吃蔬菜习惯,比如婴儿期添加辅食,随着年龄的增长,逐渐增加喂菜叶。成年人注意保证每餐蔬菜的摄入量是所吃肉类的大约2倍体积。老年人在日常饮食中,增加深色蔬菜的比例。如果有牙齿松动,消化功能减退的情况,多吃茄果类、根茎类蔬菜。

“水果含糖高,吃了怕血糖高。”河北

承德市的王大爷62岁了,体检后发现血糖有些偏高,老伴让他少吃水果。王大爷有疑问:糖尿病患者到底能不能吃水果?

“《指南》推荐我国居民每天水果摄入量为人量为200—350克。正常人只要每天吃不超过这个量,不会造成血糖大幅波动。”陈巧说,水果是人体营养素的重要来源之一。如果长期不吃水果,会造成维生素和矿物质的缺乏,比如胡萝卜素、维生素C、钾和镁摄入不足。儿童长期不吃水果,会影响身体的正常发育和免疫功能。建议糖尿病患者血糖控制较理想的情况下,在两餐之间吃水果,每次摄入量约为100克。含糖量高的水果有芒果、菠萝、荔枝、甘蔗等,糖尿病患者吃这类水果要注意总量。

如今,一些人为了减肥,一日三餐只吃蔬菜水果。陈巧认为,蔬菜水果当正餐的减肥方法不可取,也不容易坚持,且会造成营养摄入不均衡。水果中含有果糖,属于单糖,需要经过肝脏代谢后被人体吸收,过量摄入水果,会造成肝脏中堆积大量糖原,形成脂肪肝。如果追求身材苗条,建议加强运动,做到每天均衡饮食,保证一日三餐食物种类多样,定时定量,每顿饭吃七成熟。

有人认为,吃反季节蔬菜水果不利于健康。“反季节蔬菜水果可能从口感和风味来说,不如自然成熟的应季蔬菜水果,但蔬菜水果对于人体的益处,更在于保持长期摄入适宜的比例和种类。”陈巧说,无论哪个季节,吃足量蔬菜水果,都有益于健康。从预防癌症、保护心血管健康的角度来说,吃反季节蔬菜和水果对保持健康有益。在日常生活中,要做好蔬菜水果清洗、去皮,去除表面的农药残留。无法去皮的水果,可以加入少量果蔬清洗剂进行浸泡,浸泡后要用流水冲洗两遍。

人民日报

防蚊虫,中医有妙招

俗话说:“最毒不过秋蚊子。”蚊媒传染病是指通过蚊子叮咬传播病原体的一类疾病,常见的有基孔肯雅热、登革热、疟疾等,会引起高热、身体酸痛等症状。中医将蚊媒传染病归为温湿范畴。夏末初秋,防蚊不可忽视。

香囊驱蚊。陆游有诗曰:“泽国故多蚊,乘夜吁可怪。举扇不能却,燹艾取一快。”艾草可熏烟驱蚊,是制作香囊的主要原材料之一。取艾叶10克、藿香10克、苍术10克、白芷10克、川芎10克,共研粗面,取适量装入无纺布袋中制成香囊,佩戴于身或挂于床头,每月换新,可有效驱蚊。孕妇及对偏方中药过敏者禁用。

线香驱蚊。孙思邈著的《千金月令》

记载:“五月五日取浮萍,阴干烧烟,去蚊子。”取浮萍10克、苍术6克、白芷6克、迷迭香3克、榆树皮40克,共研极细面,冷水调成香膏,后用挤香器做成线香,阴干。使用时点燃,可熏香驱蚊。

做好个人调理。中医认为,蚊虫喜叮湿热体质人群,这类人常表现为汗多、体热、皮肤黏腻。个人防蚊调理以清热祛湿为主,减少吸引蚊虫的体味。

蚊虫叮咬后可以使用中医理缓解症状。中药沐浴,取艾蒿香、淡竹叶各30克,煮水沐浴。可清热祛湿解肌,改善发热、疲倦、关节痛等不适。中药湿敷,取黄柏、马齿苋各30克,煎煮后冷湿敷于患处,每日2次。可清热收敛,改善皮疹瘙痒。

人民日报

看懂我们的体检报告

健康体检是发现和预防疾病的重要举措。不少人拿到体检报告,发现里面的字和符号都认识,却看不懂具体内容。那么,如何看懂关键指标、出现哪些异常需要及时就医?记者采访了相关专家。

健康体检涵盖临床各科室的基本检查,包括超声、心电、放射等医疗设备检查,还包括围绕人体血液、尿液的化验检查。首都医科大学附属北京朝阳医院健康体检中心提示:30岁左右的年轻人侧重血常规、尿常规、心电图检查;40—50岁的人群侧重血脂、血糖、骨密度、肿瘤标志物检查;40岁以上女性,建议进行乳腺钼靶X线摄影;45岁以上人群,建议进行结肠镜检查;50岁以上的人群侧重心脑血管功能评估、眼底检查、肺部CT、听力及视力测试。

血常规是基础检验项目。在血常规报告单中,有的数值后面标有(↑)或(↓)符号,这表示该项结果高于或低于参考范围。北京协和医院检验科助理研究员王斐说,血常规报告项目多,但大体上可以分为红细胞、白细胞、血小板三个部分。如果没有临床症状,且数值在参考范围上下波动,不必过于担心,只需定期关注并随身体状况变化及时复查即可;如果数值偏离参考范围太多,或者自己本身有相关症状,建议咨询血液科医生进行诊断和治疗。

尿液反映了人体的代谢状况,尿常规的化验项目是许多疾病诊断的重要指标。尿常规报告中,通常使用“—”“+”来表示阴性和阳性。北京朝阳医院体检中心副主任医师徐爱民介绍,重点关注尿常规4个关键指标:尿白细胞、尿红细胞、尿蛋白、尿糖(葡萄糖)。这些指标如果出现多个“+”,最好到相关专科室进行检查。比如,尿蛋白指标正常的应该是阴性,提示“—”;“+”不常显示为阳性,提示“+”。如果没有剧烈运动,尿蛋白阳性,且提示多个“+”,可能是肾功能不全、肾小球肾炎,建议及时到肾内科复查。

肝功能检查主要有肝功能化验和超声检查。中日友好医院肝胆胰外科一部科主任、主任医师杨志英介绍,肝功能化验需重点关注转氨酶、胆管酶、胆红素、转氨酶数值高于正常值,说明存在肝损

伤,数值越大,肝损伤越严重;胆管酶分为碱性磷酸酶和转氨酶,如果超过正常值,可能患有胆管堵塞、炎症、结石、肿瘤等,建议及时到肝胆外科诊断;胆红素超出正常值,可能是肝脏出了问题,也可能是胆管堵塞造成的,建议及时到肝胆外科诊断。超声检查主要看肝脏是否有占位、囊肿、钙化灶、脂肪肝、肝硬化等。一部分彩超检查肝脏时发现肝有稍高回声结节,如果没有肝炎等肝脏病史,通常是肝小血管瘤,第一次发现可以到肝胆外科检查,确诊后定期观察即可。发现肝硬化,要及时就诊,防止病情恶化。

一些人体检后,报告上显示有结节。“经常出现的有肺结节、甲状腺结节、乳腺结节,体积稍大的被称为肿物或包块。”解放军总医院第二医学中心健康医学科主任徐国纲说,体检发现的肺结节90%以上是良性的,其形成原因可能是炎症、陈旧性改变、良性肿瘤等,极少数的是恶性肿瘤。肺结节直径不到8毫米,短时间内发展为恶性肿瘤的可能性较小,每年复查胸部CT即可;直径大于或等于8毫米,建议到胸外科进行进一步检查;如果出现结节增大且有毛刺、分叶、结节边界不清、有丰富血供或短時間內结节增长迅速等情况,很可能是恶性肿瘤,一定要高度重视,及时就医。体检发现甲状腺结节,最好及时到正规医院的普通外科或内分泌科做进一步检查,由专科医生评估。大多数乳腺结节都是良性的,如果体检时乳腺超声显示,乳腺中存在形态不规则的低回声结节,与周围组织边界不清或模糊包膜、血流信号丰富、可见穿支血管、腋窝淋巴结肿大等,应及时到普通外科明确病因。

常规体检有局限性。专家提示,一份显示“正常”的常规体检报告,并不是身体健康的绝对保证,因为一些潜在的疾病和肿瘤需要通过专项筛查才能发现。针对肿瘤筛查,今年4月,上海市抗癌协会联合复旦大学附属肿瘤医院发布《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐(2025版)》,盘点总结了20多种恶性肿瘤的高危人群,以及正确筛查的标准。这有利于癌症早发现、早诊断、早治疗。

人民日报