

夏天食欲不好 中医来帮忙

□天津中医药大学 第一附属医院消化科 燕麟

炎炎夏日,很多人经常不想吃饭或者吃饭不香,如果再不注意饮食,还会导致腹泻。如何在夏天使自己的食欲好一些?

从中医理论来讲,人体的消化功能多依赖于脾的运化和胃的受纳。运化和受纳,是脾胃功能的重要部分。脾以升清为要,运化水谷精微;胃以降浊为本,主受纳腐熟食物。脾胃运化正常,人们的消化功能才正常。

应对夏天食欲不好,以下五个方法可以参考。

饮食有节 进食规律

古籍云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”夏季人体气血多在体表运行,消化道的气血相对减少,脾胃的消化功能本身较弱,所以在炎热的夏季,人们对自己喜欢吃的食物要有节制,不要由着性子一次性吃太多。如果一顿饭吃得太多,就会增加脾胃运化的负担,损伤肠胃功能,从而导致食积于胃肠之内,继而影响食欲。同时,三餐进食的时间要有规律,不可饥一顿、饱一顿。

多食清淡 少食油腻

《保生心鉴》曰:“暑气酷烈,古人于是时独宿,淡味。”《千金要方·食治



方》记载:“慎肥腻,饼、酥油之属。”夏季天气炎热潮湿,脾胃消化功能相对减弱。油腻食物会增加脾胃的负担,因此夏天饮食宜少吃油腻、辛辣、刺激性较强的食物,多吃一些蔬菜、水果之类清淡的食物,比如西红柿、黄瓜、西葫芦、西瓜、甜瓜等。

健脾利湿 消食开胃

根据中医五行理论,夏季属火,暑热、暑湿为常见病。夏季容易心火旺盛、湿邪困脾,从而影响消化功能,在饮食方面就需要多吃一些清热利湿的食物。可多吃苦瓜、苦菊、绿豆、赤小豆、西瓜等,也可用某些食物熬成粥来健脾利湿、清热祛暑、消食开胃,比如西瓜皮粥、荷叶粥、丝瓜粥、薏米山药粥。若再配以樱桃、桃子、草莓等

生津之品,便可达到健脾开胃、增加食欲的效果。

少苦多辛 适食酸咸

苦味食物虽可清热,但食苦过度会损伤脾胃之气,影响人体消化功能,故夏季饮食应当“省苦增辛”。平时可以适当吃一些苦瓜、苦菊等食物,以清泄暑热之气;同时吃一些味辛健脾的食物,如葱、姜、香菜、芥菜、胡椒等。从中医理论来说,辛味多性温属阳,能行能散(“能行”即行气、行血的意思),所以夏季多食辛味食物可醒脾健脾,增强消化功能,增进人们的食欲,同时也符合中医理论所讲的“春夏养阳”的养生原则。

《素问·脏气法时论》曰:“心主夏,心苦缓,急食酸以收之,心欲软,急食

咸以软之,以咸补之,甘泻之。”夏季出汗较多,加之暑热之邪易耗气伤阴,而酸味食物可敛汗护阴、生津止渴,又能止泻健脾开胃,故可食用酸味食物,如酸枣仁、乌梅、山楂等。夏季人体腠理疏松、汗孔开泄,人体一些电解质随着汗液流失,造成身体的不适,故可增加咸味的食物,如淡菜、紫菜、海带、海蜇等来补充足够的无机盐。同时,多食咸味食物还有利于滋补肾气。脾胃之气根于肾气,对肾的滋补也间接地促进了脾胃的消化功能。

慎食生冷 勿贪寒凉

在炎热的夏天,人们喜欢吃寒凉的食物,如冰激凌、冰西瓜、冰啤酒等来防暑降温。夏天人体的生理特点是“阳行于外,阴伏于内”,通俗来讲,就是外热内寒。夏季贪食寒凉的食物容易损伤脾胃之阳,而人体的消化功能依赖于脾胃的运化功能,所以脾胃阳气损伤之后,人们常常感到腹胀而不欲食。此外,过食寒凉常常导致胃肠受刺激引发胃肠痉挛,从而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

总之,炎热的夏天想要增强食欲,关键是在饮食上要有节制,按时吃饭。夏天饮食总的原则是多食清淡,以及可消暑利湿、易消化之品,少油腻,适当补充酸味及咸味食物,但是勿贪食生冷、寒凉食物。除了上面提到的饮食方面需要注意外,保持稳定的情绪、适当的运动及足够的睡眠,也是保证人体消化功能正常的重要方面。

养生提示

□北京市隆福医院中医科 田环环

夏季天气炎热,容易使人汗多、心烦、口干舌燥,特别想吃点凉的东西消暑解热。冰激凌、冰镇西瓜、冰饮料,被誉为“祛暑良品”。然而,这些“祛暑良品”却犯了中医的“忌讳”,伤了人体重要的阳气。

夏季养好阳气,要注意以下几点。

1.起居:夏季太阳出得早,落得晚,天阳之气隆盛,是万物成长的大好时机,人也应与之相应,要早起早睡。睡觉不要迟于晚上11点。最重要的是,白天要适度活动,不要因天气炎热而懒卧,这样阳气不能被正常调动,人就更容易神疲乏力。起居方面,有些退休的老人做得非常好,早起到公园溜达一圈,一天的阳气就被调动了起来,晚上忙完也就睡了,阳气能够及时回潜入阴。因此,有些老年人反而比年轻人更

精神抖擞。

2.情志:大家在夏季尽量不要发怒。生气容易使阳气上亢,尤其是高血压、心脑血管病的老人生气之后非常容易出现危险,甚至危及生命。所以,在夏季应尽量保持情绪稳定,以养阳气。

3.饮食:夏季人体阳气充盛于外,如在里脾胃等脏腑阳气则“偏虚”。夏季贪食寒凉食物,脾胃缺少足够温化寒凉食物的阳气,就容易出现胃痛、腹痛、腹泻等胃肠表现。夏季要慎吃寒凉之品,适当食用温补脾胃之食物,方是有益身体健康之道,因此,有“夏吃姜”的建议。当然,夏季不应过食辛热之品,如羊肉、辣椒等,容易助阳生热。

4.治疗:夏季可以适当做艾灸。夏季是人体补益阳气的最佳时机,宜借助天之阳气、外物之阳气来补阳。艾灸具有温通之效。艾灸足三里穴位,可温补脾胃;艾灸肾俞、命门、气海、关元穴位,可补益元阳。

慢性关节炎患者 这样过夏天

□东南大学附属中大医院 中医内科 侯茜

夏季包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。

夏季烈日炎炎,很多朋友关心夏季应该如何养生。中医经典古籍《黄帝内经》给大家介绍夏季养生的方法。正如《素问·四气调神大论》云:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄。若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”夏季养生应顺应夏季阳盛于外的特点,注意养护阳气、清热养心、消暑祛湿。

那么,慢性关节炎患者在夏季该如何养生保健呢?

夏季炎热且气候多变,人们容易出汗。出汗时毛孔会张开,

如恰逢雨水天气,湿邪易侵袭人体,滞留经络、肌肉、关节,会诱发或加重关节炎,出现关节疼痛、肢体沉重、关节麻木等不适。慢性关节炎患者在夏季不可贪凉,宜保护好关节、腰背处,避免风扇、空调直吹和久吹这些部位。同时做到以下几点:勤换衣物,不穿湿衣;每天洗温水澡,避免冲凉水;不在阴处纳凉,以防阴寒、风邪侵袭。

在饮食上,慢性关节炎患者要避免进食寒凉食物,不吃发物,可适当以茯苓、薏仁等煮粥或做煎饼食用。在顾护阳气方面,可考虑在伏天口服中药煎剂或进行穴位贴敷。

此外,冬病夏治法可缓解关节炎患者的慢性疼痛,亦适于慢性支气管炎、支气管哮喘、怕冷、痛经等寒证及阳虚体质的朋友们改善体质、增强抵抗力。

喝药茶可保护心脑血管

□中国中医科学院西苑医院 副主任医师 孙其伟

夏季是心脑血管疾病的高发季节。在夏季适当饮用养生茶,不失为一种简便易行的预防心脑血管疾病的辅助方法。

需要提醒大家的是,夏季饮茶不宜过量,不要喝隔夜茶。冲泡或煎煮茶的时间不宜过久。同时,喝茶不宜过浓,特别是有心脑血管疾病及脾胃功能不好的老年人。

茉莉玫瑰绿茶

材料:绿茶5克,茉莉花5克,玫瑰花6克。

制法:在杯中放入绿茶、茉莉花、玫瑰花及适量沸水,闷泡8分钟即可饮用。

茉莉花性温,味甘、辛,功能理气开郁、辟秽、和中、利湿。玫瑰花有理气解郁、和血散瘀之效。绿茶可清心消暑、消食化痰、除烦生津。三者共同泡茶饮用能活血化痰、降低血脂,适用于高血压、高血脂症患者。

杜仲菊花荷叶茶

材料:杜仲3克,菊花5克,荷叶5克。

制法:将杜仲、菊花、荷叶放入杯中,加沸水,闷泡8分钟后即可。

杜仲性温,味甘、微辛,入肝、肾经,有补肝肾、强筋骨之功效,具有良好的降血压、降血脂作用,还能提高免疫力、防止肌肉和骨骼老化等。菊花对高血压、动脉硬化有显著疗效。荷叶具有扩张血管、降血压、降脂减肥之功效。

三七花茶

材料:三七花8克。

制法:将三七花放入杯中,加沸水,闷泡8分钟后即可。

三七花性凉、味甘,有清解热毒、平肝凉血、镇静安神之功效,可用于治疗头痛、目眩、耳鸣、咽喉肿痛、失眠等。

山楂红花三七茶

材料:山楂干5克,红花5克,三七粉3克,蜂蜜适量。

制法:将山楂干切片清洗干净,然后放入锅中,加入约500毫升的清水,大火煮沸后改小火,加入红花,再煎煮约15分钟,加入三七粉拌匀。待茶汤温热后,加入蜂蜜调匀即可饮用。

山楂性微温,味酸、甘,归脾、胃、肝经,可消食健胃、行气散瘀,有舒

张血管、降脂、降压强心的作用。红花有活血通经、散瘀止痛之功。三七可化痰止咳、活血定痛,主治出血症、跌打损伤、瘀血肿痛。三七配伍可活血化痰,具有降脂、稳定血压、增加冠状动脉血流量、减少心肌耗氧量的功效。

丹参茶

材料:丹参9克,绿茶3克。

制法:将丹参和绿茶放入杯中,加沸水,闷泡8分钟后即可。

丹参具有活血祛瘀、通经止痛、清心除烦、凉血消痈之功效,可用于治疗胸痹心痛、脘腹腹痛、热痹疼痛、心烦不眠、月经不调、痛经经闭、疮疡肿痛等。丹参与绿茶配伍,有养心安神、清心除烦,防治心脑血管疾病的功效。

红花檀香茶

材料:红花5克,檀香3克。

制法:将红花和檀香放入杯中,加沸水,闷泡8分钟后即可。

红花性温,味辛,入心、肝经。檀香性温,味辛,归脾、胃、心、肺经。二者有活血行气、化痰宣痹之功,具有较好的活血、化痰、止痛作用,可缓解冠心病患者胸闷、隐痛等症状。

时令养生

小满养生 记住“三要点”

□北京中医药大学东方医院 营养科 魏帆

《月令七十二候集解》曰:“四月中,小满者,物致于此小得盈满。”小满节气代表着在我国北方地区,麦类等作物的籽粒已开始饱满,但还没有达到成熟的状态,所以叫小满。

而南方地区对于小满节气有着不一样的解读,如“小满不满,干断田坎”“小满不满,芒种不管”等,是将“满”用来形容雨水的盈缺,指的是如果经过整个小满节气,田里没有蓄满水的话,那么就有可能造成干旱,而且芒种节气时,也无法栽插水稻。

从这些描述中可以看出,小满节气前后,我国普遍的气候特点是温度升高、雨量增加。此时,养生方面我们又有哪些需要注意的呢?

起居有常

小满过后,气温逐渐升高,昼夜温差并不像之前那么大,但相对来说,早晚仍比中午凉爽一些。同时,因为白昼的时间逐渐加长,日出提

前、日落延后,所以这时候的作息时间应顺应自然的变化,早些起床,晚些入睡。

需要提醒大家的是,所谓的晚些入睡只是相对春季而言,并不是指熬夜。夜间的睡眠是为了让身体各个器官和功能得到休整和恢复,以保证充足的睡眠还是十分必要的。如果夜间的总体睡眠时间较短,不足6个小时,或者睡醒后并没有神清气爽的感觉,那么可以在中午适当小憩。这样既能躲避炎热的天气,又可以安神养心,使身体充分休息。

适当运动

随着气温的升高,很多人开始了运动锻炼。夏季的运动时间应选择在清晨或傍晚相对凉爽的时候。而场地以公园、河湖水边、庭院等空气新鲜处为佳。

适合夏季锻炼的项目有散步、慢跑、做广播操。而对于既往就有规律的运动习惯,身体相对较好的人群来说,也可以选择爬山、森林徒步或者游泳等运动方式。这样既可以锻炼身体,又不会使人过度燥热。

需要注意的是,小满前后,自然

阳气虽然还没有达到最高点,但仍需注意不要太过剧烈运动,以免汗出过多,导致阳气随汗液而泄。这不仅损伤人体阴液,也耗损心阳。当汗出过多时,应当适当饮用功能饮料或绿豆汤,来补充水分及丢失的电解质,切不可大量饮用凉开水,以免造成因水分摄入过多而导致电解质被稀释。

饮用药茶

除了注意补水之外,适当饮用药茶,能起到补水滋阴、养心安神的作用。饮用不同类型的药茶,还可以缓解一些日常出现的不适症状。

1.远志茶

原料:远志5克,花茶1克。

用法:将远志和花茶一同放入杯中,用200毫升开水冲泡,温浸片刻后饮用。

功效:远志是常见的中药材,具有安神益智、祛痰解郁的作用。花茶通常指的是茉莉花茶。茉莉花茶既有茶叶生津止渴、清心安神的作用,又有茉莉花理气、开郁的作用。两者合用,可以缓解惊悸、失眠等不适症状。

2.远薯茶

原料:远志5克,石菖蒲1克,茯苓2克,党参2克。

用法:将上述四味药放入茶杯中,用250毫升开水冲泡,温浸片刻后饮用。

功效:远志安神益智,石菖蒲开窍醒神,茯苓健脾祛湿,党参补气生津。四药合用可以起到补心宁神、益气健脾的作用。对于因心气不足导致的忧愁悲伤、神志不宁,有缓解作用。如果出汗较多,热象明显时,可以将党参换为西洋参,具有清热生津的作用。如果热象不明显,却有出汗较多的情况,则可以将党参换为太子参,可以达到气阴双补的目的。如果心悸、烦躁明显,也可以将党参换成具有除烦安神作用的丹参。

3.远杏茶

原料:远志5克,杏仁3克,紫苑3克,甘草3克,绿茶3克。

用法:将上述五味药放入茶杯中,用300毫升开水冲泡,温浸片刻后饮用。

功效:方中用法痰开窍的远志、止咳平喘的杏仁、润肺化痰的紫苑、祛痰止咳的甘草、清热解暑的绿茶一同冲泡,有祛痰止咳的作用。此茶适用于支气管炎、咳嗽、痰多者当作日常茶饮方来辅助治疗。

武汉血液中心开展沉浸式党史学习教育

日前,一辆以中国红为主基调,车身印有“红色教育爱心号 党旗红在心中,志愿红在行动”字样的特殊专线大巴车,在湖北省武汉血液中心等待首发。这辆为无偿献血人士量身定制的红色专线车,连接着红色教育基地和红色血液科普馆,将“党史教育、抗疫事迹、血液科普”三个流动课堂进行整合。

在“红色教育爱心号”专车首发启动仪式上,湖北经视30名党员成为首批乘客。据悉,30名湖北经视党员都参加过无偿献血或无偿献血的宣传工作。

来到武汉血液中心科普馆,“武汉楷模”、武汉市无偿献血志愿者协会会长宗晓斌,结合自身无偿献血的经历,用生动通俗的语言讲述了一袋血的旅程。从科普馆出来,大家参观了检验科、制备科、供血科,了解了血液从采

集到检验、分离制备、储存、供应的整个过程。

武汉血液中心党委书记周志华介绍,“红色教育爱心号”是该中心将党史学习教育和服务社会“同向聚合”的具体举措,是体验式、沉浸式党史学习教育的一种创新尝试,也是中心联系社会、为献血者办实事的一项特色服务。“红色教育爱心号”实现了一车两用,既是党史学习教育的流动课堂,也是爱心奉献的特别专线,同时还实现了四个一的专属服务:一条红色参观线路、一场特色志愿讲解、一堂抗疫感人党课、一次血液生动科普,将为参与者留下难忘的记忆。

据悉,“红色教育爱心号”将穿梭于武汉三镇,免费搭乘无偿献血爱心团体参观红色教育基地和红色血液科普基地。

(张智 肖莉娇)



“红色教育爱心号”专车首发启动仪式