



# 当“五一”遇上立夏 听中医讲健康贴士

5月5日是“五一”假期的最后一天,也是夏季的第一个节气——“立夏”。从这一天起正式进入夏天,天气逐渐炎热,阳气旺盛,万物繁茂,我们该如何顺应夏季“天时”进行养生?饮食起居上有哪些注意事项?哪几类人群应该特别注意?来听中医讲讲立夏时节的“健康贴士”。

“立夏养生重在养心,并做好饮食、起居、运动等方面的调养。”河南省健康科普专家、新乡医学院第三附属医院中医科主任娄政驰说,传统中医认为,四季中夏季属火,心与火相应,火气通于心,因此夏季的炎热高温易导致心火旺盛,出现心烦、易怒、失眠、食少等症状。

**起居上,要做到夜卧早起、午睡宜短。**这是由于夏季日出早、日落晚,阳气旺盛,应该适当早起,增加白天的活动时间;同时

“夜卧”是指忌熬夜伤神、防心火上炎,建议一般不超过晚上11点入睡。午间的适当休息可以调整状态、清心宁神,有助于恢复体力,养护心阴,但午睡的时间不宜太长,一般以半小时为宜。

**饮食上,总体讲究清淡适宜、适当补水。**“从中医上讲,立夏后肝气渐弱、心气渐强,此时的饮食要讲究‘增酸减苦,补肾助肝,调养脾胃’。”娄政驰建议,适当增加酸性食物的摄入可以养阴生津,如乌梅、五味子、山楂、番茄等;还要多吃清淡易消化的食物,多食果蔬类、谷薯类以及富含维生素和纤维素的粗粮杂粮。

**夏天还要多补充水分,以清热泻火、清心解暑。**可以自制有止渴生津作用的药食同源饮品,如绿豆汤、酸梅汤;在运动后大量出汗时应适当补充电解质、饮用淡盐水

等,促进体内致热物质从尿液、汗液中排出,达到清热泻火之目的。

**哪些人群在夏季要特别注意?**“形寒饮冷则伤肺”,身体受寒、过食生冷,会使肺脾虚寒,易反复出现感冒发热、上吐下泻等症状,因此,肺脾虚寒的人群尤其是老年人、儿童及有慢性胃炎的人群,不宜进食太多生冷寒凉食物。平素怕冷人群,也应该在早晚气温舒适的时候,适当进行户外活动、晒日光浴等,以补充阳气。

**立夏养生更应重视心神的调养。**中老年人更容易在夏季发生血压不稳、心律失常的情况,应做到戒怒戒躁,保持心情舒畅、安闲自乐。可以多吃一些陶冶情操的活动,如绘画、钓鱼、下棋、种花等。

## 每天走多少步合适? 运动养生要“适度”

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体,我们建议走路也要有度,一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降,30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适,还可以分两段或者三段来走路,这样对身体是有益的。”在国家中医药管理局近期召开的新闻发布会上,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国给出建议。

运动养生需要注意:因人而异。比如,对于阴虚、气虚的人群,不推荐太剧烈的运动,应以温和的散步为主,调息养神。运动中要观察自己的身体信号,特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳,运动起来没有“度”,比如运动完之后腰酸腿疼,这样会适得其反。运动之后神清气爽,肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的“度”。注

意时间,锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处;夜间则要注意保护阳气,避免大量、剧烈的活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度?可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟(220-年龄)×0.6次至(220-年龄)×0.7次之间。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,每个人体质不一样,因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体能评估和运动技术分析,了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。

## 身心健康



## 低质量社交让人难受

社交关系对身心健康和幸福感至关重要。一般而言,社会交往越多的人,幸福感越高。然而,有益的社交不仅仅是“有个人说说话”,也不意味着朋友多,社交的质量其实比数量更重要。

人际交往可分为高质量社交和低质量社交。前者能让双方感到愉悦和满足,提升幸福感;后者则让人感到孤独和失望。常见的低质量社交包括:对方忽视我们的需求,总是需要我们提供资源来维系关系;双方交流不在一个频道,想法和价值观南辕北辙,无法互相理解;感受不到对方的尊重,感到被轻视或无视;更糟糕的是,交往中总是被批评、责备和嘲讽。这样的社交关系不仅无法给我们带来任何积极作用,反而可能让我们不断牺牲自己的利益,变得消极,限制个人成长。

社会交换理论认为,社交是一个权衡投入和收益的过程。一般来说,当一段关系中的收益大于投入时,我们才愿意维持这段关系;而要是觉得自己长期处于“亏损”状态,我们就需要作出调整、应对,甚至

结束这段关系。

**首先,观察他对其他人的态度。**在社交中,我们有时会遇到一些人,他们说话不好听还处处抬杠、态度冷漠,这让我们感到不舒服甚至受伤。但和他“断绝关系”之前,不妨先观察一下他是如何对待其他人的。如果他对他大多数人说话都这样,那可能是他的个性、交往风格所致,而非专门针对我们。此时大可不必马上放弃这个朋友,可以把他们不中听的话当耳边风,不回应他的消极话语,或予以幽默地应对。等他们宣泄、吐槽完了,再聊正经事、快乐事,这其实也是健康的关系。但要是对方说话太过分,你也可以及时说出自己感到不舒服的地方,对方一般能够理解并收敛。

**其次,降低消极关系的交往频率。**如果对对方的责备或嘲讽只针对你,且双方处于平等的关系中(如同事、朋友),我们可以考虑减少交往频率,避免不必要的冲突,情况严重的,甚至可以尝试逐渐远离关系。离开相处已久的人并不是那么容易,毕竟有很多情感、利益纠缠在一起,但长痛不如

短痛,我们必须学会保护自己,别让自己长期处于负面情绪中。当发现某段关系总是给我们带来伤害而不是快乐,且善意提醒后对方也没有改变,及时止损才是明智的选择。

**最后,在特殊关系中尝试调整心态。**有时我们受到的冷嘲热讽,来自有义务性的、不那么“平等”的关系,比如家中的父母。此时我们没办法改变关系或直接远离,作出心态上和应对方式上的改变,会让自己好受一些。我们可以试着理解年迈父母的处境,他们可能本身就处于社交孤立、认知能力逐渐衰退的状态,不理解、不接受甚至质疑你的选择和观念是正常的。而且因为是“自己人”,他们有时说话口无遮拦。这时候,可以自己默念“我爸说话就这样,除了家里人也没人听他说话了,就听他唠叨几句吧”,心里可能就不那么难受了。但是,如果内心过于委屈,必要时需和父母表明自己的底线、边界,比如可以说:“爸妈,我能理解您的不满,但是我也自己的想法,我认为我做得没错,不应受到批评,您也不应干预太多。”有时明确、坚定地说明立场和需求,反而能让关系的权力结构慢慢发生变化,让父母学会尊重你。

## 减肥第一要义是祛湿? 中医专家详解

近日,国家卫生健康委召开新闻发布会,会上,有记者提问,有些人认为易胖体质是湿气重,胖是湿气重造成的,减肥第一要义是否是祛湿?对于健康体重管理,中医有什么建议?

中国中医科学院广安门医院主任医师李杰表示,肥胖的原因挺复杂,涉及体质、代谢、饮食、情志等多个因素,因此是否祛湿要根据体质来定,盲目祛湿可能会损伤人的正气,影响代谢。

李杰建议,健康体重管理应遵循三个原则:

**一是体质为本。**对于不同体质进行调理,比如湿热型,特点是口干口苦,皮肤易长痤疮,小便黄、大便黏腻,舌苔黄腻,可以考虑用健脾利湿、清热利湿的食材,比如说冬瓜、赤小豆之类的药膳。脾胃虚寒的,可以考虑应用艾灸来增强阳气。

**二是饮食有节。**饮食要注意结构和顺序,肉类和蔬菜类要进行搭配,忌生冷、油腻。推荐食用容易消化的食物,比如萝卜、青菜等富含膳食纤维的食物,以及苹果、樱桃等平性或者温性的水果。

**三是动静结合。**除了饮食调理之外,运动也是重要的方法,中医功法锻炼可以发挥健脾化湿、促进气血运行的作用,比如八段锦,其中有一式叫“调理脾胃须单举”,脾主四肢,四肢活动又会促进脾胃运化,让湿气排出。另外,还可以通过循经的拍打和揉按一些特殊的穴位,比如足三里、三阴交,这两个穴位都对脾胃调理有重要作用。

李杰说,健康体重管理应该是以“长期稳定”为目标,并不是短期速效,尤其是不能采用极端的减肥法,比如服用泻药,既不长久,也容易反弹。中医倡导“因人而异”,根据脏腑功能进行相应调整,从“小切口”来进行体重管理,从而推进慢性病防控这个“大工程”。

## 正确看待肿瘤标志物升高

“医生,我的体检报告显示肿瘤标志物比正常值高,不会是患有肿瘤吧?”我在门诊坐诊时,经常有患者拿着体检报告,忧心忡忡地问我。

肿瘤标志物是指在恶性肿瘤发生和增殖过程中,能够反映肿瘤存在和生长的一类物质,存在于人体的血液、体液、细胞或组织中,可用生物化学、免疫学及分子生物学等方法测定。常见的肿瘤标志物有甲胎蛋白、癌胚抗原、糖类抗原等。

肿瘤标志物在临床体检中,对筛查癌症有一定的提示作用。如甲胎蛋白升高,常见于原发性肝癌、胚胎源性肿瘤;癌胚抗原升高,常见于恶性肿瘤。但是,肿瘤标志物升高并不意味着得了癌症。在其他诸多良性疾病中,部分肿瘤标志物也会升高。比如胰腺炎、肝炎、肝硬化、胆囊炎等疾病,可能导致糖类抗原升高;妊娠或某些良性肝病,可能引起甲胎蛋白升高;长期吸烟,可能导致癌胚抗原升高等。

如果体检后发现肿瘤标志物升高,不要过度惊慌,应及时就医,并详细陈述过往病史和现有症状。医生一般会根据具体情况制订检查方案,明确肿瘤标志物升高的原因。如果只是轻微升高,没有其他明显症状,可定期复查,密切观察肿瘤标志物的变化趋势。如果肿瘤标志物显著升高,且伴有明显不适症状,应及时就诊,并遵医嘱接受CT扫描、磁共振成像(MRI)、B超、肠胃镜、宫腔镜等检查,查看体内器官是否存在异常肿块或病变。病理学检查是癌症诊疗的金标准。若影像学或内镜检查提示可能存在恶性肿瘤,则需接受病理活检,明确细胞是否发生了癌变及癌变的类型和程度,从而进行针对性干预,做到早发现、早治疗。

总之,肿瘤标志物升高只是一个提示信号。建议大家理性对待体检结果,配合医生进行科学合理的检查和治疗。