



立夏时节,建议你多吃这些食物,助消化、缓解疲劳!

在这个“春生”转入“夏长”的节气交界之时,气温升高、湿度增加,人体代谢速率、消化功能、内分泌状态等也随之改变。如何顺应天时,吃出健康来?让我们参考古人智慧,结合传统医学养生理念与现代营养学,进行科学规划膳食,解锁立夏的营养密码。

一、立夏养生,重在“养心”,可适当“增酸减苦”

《黄帝内经》记载“心者……通于夏气”,从现代医学角度解释:立夏之后,天气渐热,人体新陈代谢加快,交感神经兴奋,机体产热与散热负荷加大,容易出现自主神经紊乱,表现为心烦焦虑、睡眠浅短、食欲下降等,也就是俗称的“苦夏”症状。因此,立夏养生可以以养心、稳定情绪状态为核心。

如何才能养心?唐代“药王”孙思邈在《千金要方》中给出了饮食思路:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”这里提倡的“增辛”并非指辣椒等燥热之物,而是指生姜、葱、蒜等温和辛辣食材,从现代营养学角度考虑,其含有的姜辣素和硫化物等活性成分,可促进血液循环、改善外周代谢,契合中医“春夏养阳”的原则。需注意的是,重油重辣的食物可能会加重身体炎症反应、升高机体燥热感,应适量食用。

“增酸减苦”原则,也可以用现代营养学知识来解释。高温环境下,人体消化液分泌可能减少、消化酶活性可能下降,从而导致消化吸收能力减弱。而酸味食物中的

柠檬酸、苹果酸等有机酸能刺激胃酸与消化酶分泌,提升食欲、促进消化。此外,夏季出汗量增大,钾、钠等电解质随之流失,而许多酸味水果恰恰是钾元素的优质来源,加上富含的有机酸,既可帮助维持体内酸碱平衡,又可帮助维持体内电解质平衡,缓解夏季出汗增多带来的疲劳感。明代李时珍在《本草纲目》中记载,山楂可“消食化积”,杨梅、猕猴桃、草莓、樱桃等天然酸味食物,便也成了立夏餐桌上的佳品。

二、古籍里的立夏“食单”

《清嘉录》记载江南“立夏见三新”,说的是樱桃、青梅、新麦皆是立夏节气代表性食材。这些时令食材不仅味道鲜美,更暗藏营养玄机:

樱桃含钾量在水果中名列前茅,同时富含维生素C与花青素——维生素C可显著提高钙和铁的吸收率,花青素则是强大的抗氧化剂,能帮助清除因高温代谢加快而产生的自由基,难怪被誉为“果中钻石”;青梅的有机酸含量较高,不仅开胃,还兼具调节肠道菌群、抑制有害微生物的作用;

而新麦则提供以复合碳水化合物为主的能量,搭配丰富的B族维生素,正好为夏季加速的基础代谢提供稳定的燃料支持,温和补充日常消耗。

《本草纲目》中“夏食瓜,胜良药”的说法也非常贴合现代营养理念。冬瓜含水量高、能量低,富含钾元素,具利水和促代谢作用;丝瓜富含膳食纤维、植物多糖,清淡

易消化,减少肠胃负担,清炒煮汤皆宜;苦瓜虽味苦,但含苦瓜皂苷、生物碱等功能性成分,有助于调节代谢,可辅助改善心火旺盛引发的烦躁。

三、现代营养学与古法的“共振”

“立夏吃蛋,石头踩烂”这句谚语,其实也蕴含营养支持。鸡蛋蛋白质的氨基酸评分为100分,鸡蛋提供的优质蛋白和卵磷脂,是增强肌肉力量、补充夏日消耗的关键营养素。古代生活条件艰苦,在农忙开始的夏天吃蛋,也是给身体“充电”最朴素的方式。直到今天,用核桃壳或茶叶煮制的“立夏蛋”,依然是很多人记忆中的味道。

“五谷为养”的理念,与现代膳食指南高度统一。立夏时节湿热交加,容易伤及脾胃,此时多吃玉米、红薯、荞麦、燕麦等粗杂粮,能促进肠道蠕动,改善便秘;同时富含镁、钾等矿物质,调节水钠代谢,帮助排湿。但古人也讲究“过犹不及”,粗粮虽好,但要注意与其他细粮搭配食用,不然影响口感和消化,并妨碍其他微量营养素的吸收。

立夏的饮食之道,是一场与时间和自然的温柔对话。它不需要昂贵的补品,只需要我们怀着一颗对自然的敬畏之心,立足时令特点,遵循平衡膳食、荤素搭配、清淡少油、适度食补的现代营养学原则,搭配应季果蔬、优质蛋白与全谷物,便能达到身心调和状态。

顺时而食,便是最好的养生法则。愿大家在这个夏日适配节律,平和安然,清爽度夏。

随着健康意识的提升,越来越多的人开始关注体重管理。然而,在减肥过程中,不少人都曾走入误区,不仅事倍功半,甚至可能损害健康。郑州市第三人民医院内分泌科主治医师张鹏凯提醒大家,这几个常见的减肥误区,你踩坑了吗?

误区一:极端节食或完全断食

很多人认为“少吃就能瘦”,于是每天只吃一顿饭,甚至连断食。这种做法虽然能让体重在短期内快速下降,但减掉的多数是水分和肌肉,而非脂肪。长期极端节食会显著降低基础代谢率,一旦恢复正常饮食,身体会倾向于囤积更多脂肪,导致“越减越胖”。

误区二:不吃主食

“碳水是发胖元凶”的说法流传甚广,但完全不吃主食会导致乏力、注意力不集中、情绪低落甚至脱发。正确的做法并非切断碳水,而是用全谷物(燕麦、糙米、藜麦)、薯类或杂豆替代精制米白面,并控制每餐的分量。碳水化合物是人体主要的能量来源,合理摄入反而有助于减脂。

误区三:只吃水果减肥

水果富含维生素和膳食纤维,但果糖同样会转化为脂肪。例如,半个西瓜的热量可能相当于两碗米饭。长期只吃水果会造成蛋白质严重缺乏,导致肌肉流失、皮肤松弛。减肥期间应保证蛋白质(鱼、蛋、豆制品)、蔬菜、优质脂肪和适量碳水的均衡搭配。

误区四:迷信“零卡”“低脂”食品

市面上不少零卡饮料、低脂饼干中添加了代糖、增稠剂或精制淀粉,这些成分可能扰乱肠道菌群和胰岛素敏感性,反而增加食欲。真正的健康食品应配料表简洁、成分天然。与其依赖加工“健康食品”,不如选择天然食物,如新鲜蔬果、瘦肉、全谷物。

误区五:只做有氧运动,忽视力量训练

跑步、游泳等有氧运动能消耗热量,但长期只做有氧会同时流失肌肉。肌肉是身体的“燃脂引擎”,肌肉量减少意味着基础代谢下降。科学的运动组合应为“有氧+力量训练”(如深蹲、俯卧撑、举哑铃)。力量训练后,肌肉的持续耗能效应能帮助身体被动燃烧更多热量。

误区六:运动后不吃饭或只吃蛋白质

运动后身体急需补充糖原和修复肌肉,此时不吃主食会影响恢复,让人疲惫、难以坚持。运动后1小时内补充“碳水+蛋白质”(如一根香蕉加一杯酸奶)反而有利于减脂和体能恢复。

误区七:相信“局部减脂”

“每天做100个卷腹就能瘦肚子”是经典误区。脂肪是全身性消耗的,无法选择只减某个部位。你能决定的是练哪块肌肉,但无法决定先消耗哪里的脂肪。想要马甲线或细腿,需要整体降低体脂率,并结合全身性运动和力量训练。

误区八:只关注体重,不看体脂和围度

体重受水分、食物残渣、肌肉量等多种因素影响。你可能减了脂肪长了肌肉,体重未变但腰围减小,这才是真正的进步。建议每周测量腰围、臀围,或使用体脂秤观察趋势,避免因体重短期波动而焦虑。

误区九:追求快速瘦身

“一周瘦5斤”的食谱往往减掉的是水和肌肉,不仅容易反弹,还可能导致基础代谢崩溃、月经紊乱、暴食倾向等健康问题。健康的减重速度是每周0.5至1公斤,唯有可持续的生活方式改变才能带来长期效果。

误区十:忽视睡眠和压力管理

睡眠不足会升高饥饿素、降低瘦素,让人更想吃高热量食物;长期压力会刺激皮质醇分泌,促进腹部脂肪堆积。每天保证7至8小时睡眠,学会放松、正念冥想,适量饮水(每天1.5至2升),同样是减脂的重要环节。

如果你的体重管理遇到困难,不妨对照以上误区自查,或咨询专业营养师、医生,制定个性化的健康计划。

瘦不下来的原因找到了!快来自查这10个常见减肥误区

身心健康



初夏出游 警惕“草爬子”偷袭!

初夏季节,草木繁盛,又到了带孩子踏青、露营、挖野菜的好时节。然而,在草丛、树林等户外环境中,潜伏着一种个头虽小、危害却极大的虫子——蜱虫,也被称为“草爬子”“壁虱”。

每年4月至10月是蜱虫活动的高峰期,初夏更是它们频繁出没的时候。为了让孩子安心享受户外乐趣,远离蜱虫威胁,这份实用防治攻略请收好。

蜱虫叮咬为啥可怕?

蜱虫没吸血时只有芝麻粒或米粒大小,吸血后可膨胀到黄豆甚至指甲盖大小。它不会飞、不会跳,常趴在草丛、灌木或枯叶边缘,伺机叮咬经过的人或动物。它的可怕之处在于:

叮咬隐蔽:蜱虫的唾液中含有麻醉成分,被叮后往往不痛不痒,很难及时发现。

传播疾病:蜱虫是多种传染病的媒介,可传播“发热伴血小板减少综合征”、莱姆病、森林脑炎等,严重时致多器官衰竭。

错误的处理会导致感染加重:强行拍打、硬拔或火烧,容易让蜱虫的口器断在皮

肤内,引发局部感染甚至全身性疾病。

蜱虫上身牢记“三不要”

请牢记“三不要”原则:不要拍打;不要硬拽;不要火烧或涂刺激物。正确操作步骤:

准备工具:尖头镊子一把(家庭小药箱应常备)。

垂直拔出:用镊子尖尽可能紧贴皮肤夹住蜱虫的头部(口器),稳定、均匀地垂直向上拔出。不要旋转或扭动,以免口器断裂。

消毒伤口:用碘伏或75%酒精彻底消毒被咬处及周围皮肤。

保存虫体:将拔下的蜱虫放入密封袋或瓶子中。万一孩子出现发热、皮疹,医生可以通过鉴定虫体来快速诊断。

如果蜱虫头部已嵌入太深,或您没有把握完整取出,请立即到正规医院处理。

这些情况必须立即就医

拔除蜱虫后,请密切观察至少两周。

如果出现以下任何“危险信号”,请立刻就医:

- 发烧持续不退或反复;
- 皮疹,特别是叮咬周围出现“牛眼状”红斑,或全身出现红点;
- 不明原因的精神差、嗜睡、不想吃饭;
- 头痛、肌肉酸痛、关节痛;
- 叮咬后局部红肿明显、流脓或久不愈合。

就诊时,请务必告诉医生,曾被蜱虫咬过,并出示您保存的虫体。

出游防叮咬指南请收好

穿衣有讲究:穿浅色长衣长裤(便于发现虫子),扎紧裤脚和袖口,不穿凉鞋。

使用驱虫剂:其中,避蚊胺适合两个月以上儿童,浓度不超过30%;派卡瑞丁推荐给六个月以上儿童使用,浓度不超过20%。提醒:回家后需洗澡换掉。

回家做“全身安检”:重点检查头发里、耳后、脖子、腋下、肚脐、膝盖窝、腹股沟等皮肤薄嫩的部位。

宠物要驱虫:家中的狗、猫外出后容易把蜱虫带回家,记得定期给宠物驱虫。

减少暴露:避免长时间坐在草丛、灌木丛边的地上玩耍。