

小满养生有讲究 牢记“三防五忌”

5月21日是夏季第二个重要节气——小满，这标志着闷热、潮湿的酷夏即将来临。从中医角度看，小满后自然界中阳气充足，养生要做好“三防”、注意“五忌”以及记住“三个三”。下面一起来了解。

养生要做好“三防”

- 防湿邪**
小满时节由于雨量的增加，空气潮湿，体内容易生湿，因此要提防湿邪困脾。有句话叫“暑多挟湿”，也就是说暑热之气最易与湿邪一起侵犯人体。
小满前后，湿邪往往容易打入人体内部潜伏起来，等到入暑时节，湿邪主气的时候，暑、湿就会内外呼应，使人们陷入湿气的困扰，从而引发很多问题，比如风湿病、痤疮、妇科炎症、水肿、肥胖等；也是皮肤病高发时期，如脚气、湿疹、下肢溃疡等。所以进入夏季，早期防湿、祛湿，对于之后能够健康度过夏天有很大的帮助。
- 防心火**
中医认为，夏主火，内应于心。夏季炎热，容易心火上炎，使人出现心情烦躁、口干舌燥、失眠等症状。原本体质偏热，平时容易上火的人，就更容易在夏季出现心火上炎的症状。因此要保持心情舒畅，注意防心火。
- 防暑气**
天气越来越炎热，外出、高温作业等都容易发生中暑，引发头晕、胸闷气短、疲惫乏力等症状。所以太阳暴晒的时候，最好减少户外活动，做好防暑降温的准备。

日常养生有“五忌”

- 忌乱穿衣**
小满时节忽冷忽热，故穿衣不能只顾美丽不顾健康，应随着气温的变化适时增减衣物，以保持体温的相对恒定，使人体的抵抗力不被削弱。
- 忌贪冷饮**
夏季高温，但是不能贪凉，否则容易出现腹胀、暖气诸症，甚至导致胃脘抽紧或疼痛。
- 忌淋雨**
不要淋雨，尽量避开潮湿的环境，避免外感湿邪，这样可避免脚气、湿疹、下肢溃疡等病症的发生。
- 忌熬夜**
夏天昼长夜短，对很多人来说，按点睡觉是个难事儿，但休息不好，会影响第二天的工作和生活。因此，应从小满开始，及时调整作息，保证晚上10时到11时就寝，早上5时30分到6时30分起床，午饭后午睡半小时。这样，等酷暑真正到来，我们就能养成合理的作息。
- 忌不运动**
夏天，很多人怕出汗，不爱锻炼。适当地锻炼，有利体内汗液排出，帮助祛体内湿气。但要选择合适的运动，夏天应该少做强度太大的运动。可早起或晚上太阳下山后，到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等。

夏季养生记住“4个三”

- 吃“三瓜”**
 - ① 苦瓜：清热解暑**
小满节气推荐吃苦瓜。苦瓜，性味苦寒，具有清热凉血、解毒的作用。
 - ② 冬瓜：利尿消肿**
中医认为冬瓜味甘、淡，性微寒，入肺、大小肠、膀胱经。能清热化痰、除烦止渴、降火解毒、利尿消肿。
 - ③ 丝瓜：清热泻火**
丝瓜是夏日里有名的清热泻火、凉血解毒的“好帮手”。此外，还含有非常高的营养价值，有丰富的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质，全身都可入药。如出现痰喘咳嗽、乳汁不通、热病烦渴等也不妨试试食用丝瓜来辅助治疗。
- 食“三果”**
 - ① 西瓜：解暑解渴**
西瓜别名夏瓜、寒瓜、水瓜，由此可见西瓜的三个特点：生在夏季、性寒、多汁，有“天然白虎汤”的美称。
西瓜解暑解渴、多汁的特点，可以在炎热的夏天补充人体丢失的水分。另外由于夏季天气炎热，人们会大量出汗，活动耗损能量大，吃西瓜还可以补充糖分。
 - ② 杨梅：生津敛汗**
夏季出汗多，可吃点杨梅，能起到生津敛汗的作用。但一次别吃太多，10~15颗就可以了。
 - ③ 樱桃：富含维C**
红色的食物都是夏季应季专属，如樱桃。樱桃富含维C，同时深红色樱桃中的花青素具有抗氧化的作用。所以，樱桃也被称为“美容果”。
此外，樱桃含有褪黑素，褪黑素是人体大脑松果体分泌的一种激素，能有效调节人体的睡眠节律。如果睡眠好了，对身体就会有很多益处。
- 喝“三茶”**
 - ① 麦冬茶：清热润燥**
取菊花、桑叶、麦冬和鲜芦根各10克，梨2个。将梨去皮切成小块，鲜芦根切成小段，与菊花、桑叶和麦冬一起煎煮取汁代茶饮用。
方中麦冬、鲜芦根和梨，养阴润燥生津，配以菊花和桑叶，加强了本方清热生津作用，尤其适合于夏季暑热口渴、口苦舌燥、五心烦热、小便短赤、大便不畅者。
 - ② 银花茶：防暑降温**
取金银花30克，山楂20克，陈皮10克。将山楂和陈皮加水煎煮后，沥出药汁，用此药汁冲泡金银花，并调入适量蜂蜜，即可饮用。
金银花对于夏季暑热、头昏头晕、多汗烦闷者尤其适宜。山楂生津消食，陈皮理气健脾，尤其适合于夏季暑热烦渴、头晕目眩、胃纳差、食欲不振者。
 - ③ 薄荷茶：祛风散热**
取薄荷叶10克，党参5克，菊花10克，冰糖适量。将薄荷叶和党参加水煎煮后，滤取药汁，用此药汁冲泡菊花，代茶饮用。
- 按“三穴”**
 - ① 内庭穴**
中医认为，胃火炽盛，症见烦渴多饮，或渴欲冷饮，口臭嘈杂，牙龈肿痛，大便秘结等症。这时点按内庭穴可清胃泄火。
此穴在足背二趾三趾的趾缝纹头后凹陷中。每天早晚用大拇指指尖掐、压，力度以能感到酸麻胀为宜，持续1~2分钟，然后再按压另一只脚，如此反复2~3次。
 - ② 关冲穴**
在炎热的夏季，老年人睡醒后眼角有眼屎出现，有时眼屎还会把眼皮粘住，这是火热之邪侵



整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/健康时报微信公众号

喝鲜榨果汁≈直接吃水果？误区！

为你揭开鲜榨果汁的营养秘密



炎炎夏日，吃上一口新鲜水果，既健康又解渴。然而对一些年轻人来说，一盘水果放在那儿，可能一天都懒得动，但如果榨成果汁，几口下肚，方便快捷又好喝，还满心欢喜“补足了一整天的维生素”。不过，说出来你可能不信，在营养专家眼里，喝鲜榨果汁接近于喝糖水。披着营养外衣的“果汁”和水果相比，到底差在哪儿？本期为你揭开鲜榨果汁的营养秘密。

喝鲜榨果汁和直接吃水果的区别

- 在很多人眼中，鲜榨果汁营养高、好消化，可以用来替代水果。事实真的如此吗？鲜榨果汁和水果到底有什么区别？
- ① 喝鲜榨果汁更易发胖**
新鲜水果被榨成汁的过程，本质上属于精细化加工。在这个过程中，水果的细胞壁会被破坏，其中的果糖、葡萄糖等被释放出来，从原本的“禁锢”状态变成自由的游离状态，这会导致一个结果——这些糖在人体内的吸收率显著提高，更容易进入人体参与代谢。
- ② 鲜榨果汁中营养素更少**
被搅碎后，水果中的一些营养素会遭到破坏，比如维生素C。不少人在榨汁后喜欢把果肉过滤掉，这个操作会大大降低膳食纤维的含量，留下的果汁实际上变成了一杯含有某些营养素的糖水。
- 对于以下几类人，建议不要用任何形式的果汁替代水果：
 - ① 需要减重的人**
要榨出一杯纯果汁，通常需要几百克水果，比如一杯橙汁需要3~5个橙子。
而直接吃橙子，一般人吃一个就能感觉到饱腹和满足，热量和糖分摄入都较少；换成橙汁后，等于一口气吃好几个橙子，热量和糖分都没少吃，还填不饱肚子。
 - ② 高尿酸血症和痛风患者**
榨成汁后，水果中的果糖被释放出来，更容易被人体吸收。果糖

选择果汁的注意事项

- 选择果汁时，要明确果汁的营养价值，我们主要摄取的是其中的维生素和矿物质。
- ① 要选择100%果汁的，而不是果汁含量较低的饮品或果味饮料。**
- ② 如果是自己在家榨果汁，尽量把水果渣打得特别细，和果汁一起喝掉。**
- ③ 鲜榨果汁很容易变质，可以加片柠檬，能够抑制多酚氧化酶的活性，从而起到保鲜和保护营养素的作用。**
- ④ 有的水果籽含有较多的抗氧化成分，比如葡萄籽、石榴籽、猕猴桃籽、西瓜籽等，榨汁时最好保留。**
- ⑤ 果汁和药物不能一起服用，否则可能会降低药物代谢过程中多种酶和运转蛋白的活性，影响药效。**

鲜榨果汁对3类人有好处

- 用果汁替代水果容易摄入量超标，对健康并没太多好处。但鲜榨果汁也并非一无是处，它有一定的适用人群。以下3类人可以适当喝果汁：
 - ① 果汁不需要咀嚼、好吞咽，**
 - ② 胃肠道功能减退、消化吸收不良的患者也可以喝鲜榨果汁，**
 - ③ 对于急重症、衰弱、消化道炎症急性发作期以及食管癌患者，可以通过滤渣后的果汁来补充一定量的热量、矿物质及维生素。**

“果汁”界也分鄙视链

- “果汁饮料”和“果味饮料”虽然只有一字之差，但它们的营养差别大着呢。除了从名称上辨别，还可以查看食品配料表，果汁饮料的配料表中有果汁，而果味饮料就不一定了。大家挑选时仔细看食品配料表，就能找到自己想要的产品。
- 鄙视链顶端：果汁饮料**
果汁饮料是在果汁或者浓缩果汁的基础上添加了水、白砂糖和食品添加剂等配制而成的。按照相关规定，果汁含量至少要达到10%才可以称为“果汁饮料”。不同品牌的产品配方不一样，果汁含量也不尽相同。
- 鄙视链中游：水果饮料**
介于果汁饮料和果味饮料之间，果汁含量在5%~10%之间。
- 鄙视链底端：果味饮料**
由糖、甜味剂、酸味剂和食用香精为原料调制而成，其味道主要是由香精调配出来的，其中含有的果汁成分很少，甚至可能一点果汁都不含。

新鲜水果好，怎么吃不发胖？

- 根据《中国居民膳食指南》要求，成年人每天应摄入200~400克水果。这些水果最好分成两份来吃，一份水果的量大致为：
 - （如苹果、橙子）
 - 或大水果半个（如西柚）
 - 或水果块、颗粒水果半碗（如西瓜、菠萝、葡萄、荔枝）
- 另外，想减肥的人尽量避开“高糖”水果。有些水果热量较高，尤其需要控制摄入量。
 - 高热量水果：100千卡/100克以上
 - 中等热量水果：50~100千卡/100克
 - 低热量水果：50千卡/100克以下