

入夏！乐夏！

生如夏花之绚烂，须有健康之体魄。
入夏在即，如何乐夏？适时养生是智慧，
也是一种科学务实、关注细节的良好生活

模式。本期《健康周刊》，带给你养生、防
疫、少儿、青年、老人的全方位健康生活手
册。让大家一起向阳而生，迎接入夏！

立夏养生重在养阳 记住6点养生要诀！

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 梁译尹

图 视觉中国

1. 不宜过度贪凉饮冷

春夏养阳，日常当以温热饮食为主，一切寒凉冰冷之物均应慎食。特别是初夏阳升，饮食冰冷会直损人体阳气，大大削弱机体抗寒能力，冬季之时必不耐寒。而且，寒凉饮食使肠胃受伤，消化吸收功能减弱，营养跟不上，到盛夏之时人体能量消耗更大。

此外，不能贪凉过度。如长时间呆在空调房间，或彻夜露宿当风，对身体健康均十分不利。室内外温差不易过大，以不超过5℃为好，室内空调温度设置不宜低于25℃。

2. 初夏饮食宜健脾祛湿

此时气候从潮湿向闷热过度，湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰。应选择具有清淡的食品，如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）等。煲汤中药材宜健脾去湿之品，如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉，也可用利湿之物，如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃，即使清热也不损脾胃。

3. 运动能生阳强脏腑

进入夏季，一般早上6时天就亮了，人也应顺时而起，站桩或操练，呼吸吐纳，

以助阳气的提升。运动强度可适当增加，所谓动则生阳，动起来才能更好地升发阳气，强健脏腑功能。

但是，夏初阳气未旺，尚不宜采取剧烈的运动方式，以防耗伤太过而泄汗伤阳。高三德建议，采用走步或慢跑的方式，逐渐提升运动强度。另外，目前雨多潮湿，运动时尤应注意防潮防滑，避免运动损伤。

4. 重视精神调养

立夏以后，天气转热，人的心神易受到扰动，出现心神不宁。因此，人们要格外重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人不可有过激情绪，要保持愉快的心情，安

闲自乐，切忌暴喜伤心。

充足的睡眠有利于心神的宁静。因此，夏季应早睡早起，适当的午睡以补充睡眠的不足，也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般应在午餐后15~30分钟，应以卧姿为宜。午睡时间不宜过长，临睡前也不宜

饮酒水、咖啡、浓茶等。

5. 谨防病从口入

夏季不仅升温，湿度也较大，是肠道传染病和皮肤病发病的高峰期。因此，市民在做好防暑降温的同时，更应注意夏季多发疾病的预防和保健。不妨多吃一些清热、利湿的食品，如西瓜、苦瓜、桃、乌

梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净，防止夏季肠道传染病。鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。

在夏天，当天的食物最好不要放到第二天再吃，因为湿热天气很容易使食物变质，细菌容易生长。

6. 利用冬病夏治

“冬病”指某些好发于冬季，或在冬季加重的病，如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病，在夏季趁其发作缓解，辨证施治，适当内服和外用一些方药，如三伏灸，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。乘其势而治之，往往可收到事半功倍的效果。

俗语说“春夏养阳”，阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满、身体强壮，阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。广州市医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德介绍，此时气候既有春末的潮湿，又有初夏的湿热。湿重于热是这一时期的气候特点，湿邪侵袭肌表，疲倦易困。因此，初夏养生调理应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点，六点养生要诀要记住！

小心“花斑蚊” 预防登革热

文/羊城晚报记者 张华

随着立夏的到来，温暖潮湿的天气，“蚊情”开始汹涌。值得注意的是，伴随着蚊子的剧增，由伊蚊（俗称花斑蚊）为传播媒介的急性传染病——登革热的高峰期也会到来。

登革热二次感染后，由于身体的免疫反应增强，可能出现登革出血热或登革休克综合征，病死率高，而且此病无特效药，只能用对症和支持疗法。因此，夏季预防登革热格外重要。

花斑蚊传播登革热

夏季正是登革热的高发季节，我国每年都有输入性病例发生，且多地多年发生登革热本地疫情。广东省登革热的主要流行季节为3~11月，病例高峰期为8~10月。

登革热是通过伊蚊叮咬传播的，即蚊子叮咬了登革热病人后，再去叮咬其他人群，就会传播登革热病毒。

感染登革热病毒后，一般2~5天发病，最长可达15天。症状主要有突发高热、乏力、皮肤潮红、头痛以及剧烈的关节疼痛，大多数患者为轻症或无症状感染者，但是少数登革热病人会出现严重出血或死亡。

目前，治疗登革热无特效药，只能用对症和支持疗法。出血严重时输血，用止血药。出现休克时给予抗休克治疗。因此消灭伊蚊是控制流行的重要措施。

无蚊虫就无登革热

广东省卫生健康委员会公布的全省法定报告传染病疫情显示，2020年全省登革热发病数为58例，无死亡病例。2019年发病数为6042例，死亡3例，与2019年同期相比，2020年发病率

忌贪凉饮冷！入夏慎防儿童腹泻

文 羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

“讲个笑话把冰块气哭了再咬！”《菊次郎的夏天》中传授的秘籍原来暗含养生保健。

初夏将至，熏风暖日。开心度假之余，医生提醒，切忌贪凉饮冷，慎防儿童夏季腹泻。

为何夏季儿童易腹泻？

腹泻是儿童常见的胃肠道疾病。儿童腹泻有季节性，夏季腹泻与秋季腹泻最为常见。秋季腹泻常与轮状病毒和诺如病毒感染有关，这两种病毒传播途径广、速度快，呈聚集性发病，所以家长们都比较熟悉。而引起儿童夏季腹泻的原因往往更多样，因此医生提醒，需更仔细防范。

为何夏季儿童容易腹泻？广东省省中医院儿科主治医师刘卓勋表示，发病年龄最小9岁，最大79岁，以青壮年为主。

如何做好预防登革热流行呢？有一句话叫做“无积水无蚊虫，无蚊虫就不登革热。”林立丰呼吁市民做好居住环境的清洁卫生，不要存留小型积水的地方让蚊子繁衍滋生。

如何降低发病风险？

2021年4月发表在《华南预防医学》上的《广州市登革热发病影响因素的病例对照研究》中显示，外出采取防蚊措施，知道登革热传播途径、蚊虫孳生地认知得分高、夏天家中常使用空调、家中安装纱门、小区或家周围及时清理垃圾、工作场所室内有空调等措施，能够降低登革热发病风险。

广州市疾病预防控制中心消毒杀虫部江毅民副主任医师指出，登革热是广州市重点防控的急性传染病，近年来发现广州地区白纹伊蚊野生种群对溴氰菊酯、DDT具有一定抗药性，对氯菊酯、马拉硫磷较为敏感。开展白纹伊蚊孳生地清理和环境整治，能有效控制蚊媒密度，降低蚊媒传染病发生风险。

天一热就狂冒痘？是时候来“战痘”！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 李镓清

脸上起了小红疙瘩，人们都会说自己长痘了。其实，大部分痘痘都是医学上所说的痤疮。

痤疮常有两种表现：一种叫粉刺，是单纯由于油脂分泌增多致毛孔堵塞而形成的小丘疹，不发红；另一种叫毛囊性丘疹，是毛孔堵塞时间比较长，细菌在毛孔内滋生而形成的炎症，会发红，甚至出现脓点。大多数痤疮的产生和皮肤的油脂分泌、内分泌失调密切相关。

夏天为何痘痘高发？

广州中医药大学第三附属医院治未病科（健康管理科）主任、主任中医师李红梅介绍，夏天人体的油脂分泌和代谢比平常旺盛，体内各种营养成分消耗得比较多，各种维生素和微量元素尤其是维生素A相对而言较为缺乏，这就使毛孔管壁变得毛糙。而油脂又比较黏稠，更容易堵塞毛孔。油脂和死亡的角质细胞混合，形

成角质栓，也就是粉刺。此时氧气无法再进入到毛孔内，时间一长，毛孔内部缺氧，这种厌氧的环境最适合痤疮丙酸杆菌的大量生长，使皮肤形成炎症效应，也就是毛囊炎。

对于一些内分泌有异常的女性，她们体内的雄激素水平比较高，雄激素本来就会与皮脂腺上的受体结合促进油脂分泌。在夏天高温的影响下，皮脂腺上的受体变得更为敏感、活跃，和雄激素结合时产生更大量的油脂，也更容易令人受到痘痘的困扰。

日常生活这样预防

夏天温度高，出汗量增加。为了预防痤疮的出现，我们应及时对面部皮肤进行清理。

李红梅强调，夏天应多吃些清淡的食物，辛辣、油腻以及高热量和海鲜类等致敏食物要少吃，这些食物容易刺激皮肤中的皮脂腺，会令其分泌更多的油脂，就容

易造成毛孔堵塞，加重痤疮症状。

她建议，预防痤疮可以多吃一些新鲜蔬菜和水果。平时不要太劳累，更不能熬夜，要注意保持充足的睡眠。同时也要注意不要用手挤压痤疮，以免感染而留下疤痕。

中医治疗有验方

长痤疮一般由于平素喜食肥甘厚味，导致面部、背部及头皮出现根盘较大的红色痤疮，触之疼痛，部分可见脓头。平素油头多、口干舌苦、心烦、失眠、舌质红、体胖大、苔薄黄腻、脉弦滑数，这归属于中医的“粉刺（湿热蕴结）”。中医认为这是肺胃积热，循经上熏，阻滞肌肤所致。

李红梅表示，中医治疗痤疮有验方，主要通过清热解毒、活血散结的方法，适用于肺胃积热、循经上熏、阻滞肌肤所致的粉刺。

推荐食疗方

陈皮莲子薏米水鸭汤

材料：新会陈皮6克，去芯莲子肉30克，炒薏米30克，山药50克，生姜10克，水鸭肉250克。

方法：先将大鱼头对半切开，煎至两面金黄后，加入开水，煮至鱼汤乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段和胡椒粉，调味即可。

功效：本汤能补脾健胃祛湿，对于湿气重，周身酸困无力的人尤宜。

紫苏薄荷鱼头汤

材料：大鱼头1个，鲜紫苏30克，鲜薄荷叶10克，葱段适量，生姜数片，胡椒粉、食盐、花生油适量。

方法：先将大鱼头对半切开，煎至两面金黄后，加入开水，煮至鱼汤乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段和胡椒粉，调味即可。

功效：本汤能温中散寒、补中有散，凉辛并用，故可解困。

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓珊 梁天阳

由于年龄增长，老年人器官功能出现不同程度的衰退，如消化吸收能力下降、心脑功能衰退，视觉和听觉等器官反应迟钝、肌肉萎缩等，这些变化可明显影响老年人进食、吸收、消化食物的能力，使老年人容易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题，极大地增加了慢性疾病发生的风险。南方医科大学南方医院营养师雷小龙提醒，老年人在膳食方面需要特别关注。

第一：增加富含膳食纤维的食物，多吃全谷类、蔬菜、菌藻类和水果的摄入。

第二：增加饮水，定时定量饮水（清晨一杯蜂蜜水）。

第三：少吃过辣，多吃富含益生菌的发酵食物，如酸奶。

第四：油脂具有润肠通便的作用，适当增加橄榄油、亚麻籽油、花生油、芝麻油或芝麻、核桃等食物摄入。

第五：多运动，避免久坐，养成定时排便的习惯。

老年人身体出现这些问题？对照一下吃得对不对！

预防贫血，饮食有三招

年纪大，消化力差，吃得少，使老年人容易出现营养不良、贫血等问题。预防贫血主要有以下三招：

第一：积极进食。保证能量、蛋白质、维生素C、叶酸和维生素B12的供给，提供人体造血的必需材料。

第二：合理调整膳食结构。动物性食物中铁的吸收率高，维生素B12的含量丰富，适量增加瘦肉、

禽、鱼、内脏、血等摄入。此外，水果蔬菜可提供丰富的维生素C和叶酸，可促进铁的吸收。

第三：浓茶、咖啡会干扰食物中铁的吸收，因此饭前、饭后1小时内不宜饮用。

预防骨质疏松，选择高钙食物

雷小龙表示，我国老年人膳食钙的摄入量不到推荐量的一半，因

此需摄入高钙食物。

奶类是首选，不仅钙含量高且吸收率高。钙磷比例合适，还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子。老年人每天保证摄入：300g鲜牛奶或相当量的奶制品。摄入奶类可采取多种组合方式，如每天喝鲜牛奶150g~200g和酸奶150g，或者全脂奶粉25g~30g和酸奶150g，也可以是鲜牛奶150g~200g和奶酪20g~30g。除此之外，还可选用豆制品、

海产品、高钙低草酸蔬菜（芹菜、油菜、紫皮洋葱、苜蓿等）、黑木耳、芝麻等天然含钙高的食物。

改善便秘，科学饮水

很多老人都有便秘的问题，对此雷小龙表示，可主动少量多次饮水，首选温开水，每次100ml左右，每天饮水不低于1500ml，以1500ml~1700ml为宜。预防便秘需注意以下几点：

德叔
古系
列274

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

立夏时节频咳喘，三脏同调是关键

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 刘某，50岁+，支气管哮喘20余年

刘叔今年50岁出头，形体偏瘦，患有支气管哮喘20多年。以前只是偶有胸闷、气喘，5年前开始经常觉得呼吸不顺，呼多吸少，胸口有憋闷感，稍微活动就喘不过气。到医院开始规范治疗后，近1年来仍反复出现咳嗽，每天早晚都离不开空调、风扇，稍不留神便会中招，不仅咳嗽不停，痰多，呼吸不畅、胸部憋闷也愈加明显，还常常站立不稳，头晕，胃口差，心慌，夜尿频。家人一筹莫展，赶紧来找德叔帮忙。

德叔解迷 久病肺气亏虚，三脏俱损

哮喘可归属于中医“哮证”范畴，多因外邪、饮食、情志等因素而诱发。由于哮喘日久，肺、脾、肾容易出现问题。肺与脾是母子关系，肺气亏虚久必影响脾脏，脾气亏虚则出现痰多、纳差、腹胀等脾胃运化不利的表现；肺与肾亦相互影响，久病肾气亏虚，纳气无力，出现气喘、夜尿频、腰膝无力、汗出多等症状。三脏

预防保健 警惕“人造风寒”

立夏时节，天气渐热，患有呼吸道疾患的人群，此时最易中招。尤其在常开空调的南方，每天被“人造风寒”袭击。哮喘患者一定要随身携带薄外套，避免受风寒而出现感冒、咳嗽等。此外，立夏后要早睡早起，宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”饮食调养原则，避免过多剧烈运动，以免汗液丢失耗伤阳气。平时可练习八段锦、气功、六字诀等，强壮肺功能，减少疾病发作的频率。还可以进行缩唇呼吸、腹式呼吸等呼吸锻炼，改善呼吸功能。平时可常按揉膻中穴，具有宽心胸、宁心神、开胸除闷、降气平喘之效。方法为：以一手大鱼际或掌根部贴于膻中穴上，旋转揉动50~100次。