

立夏时节 养心健脾，护好阳气

文/羊城晚报记者 薛仁政 张华 通讯员 王雯玉 林惠芳

5月5日是立夏，宣告夏天的开始。岭南的夏季，雷雨增多，闷热潮湿，在这一时节，养阳气、健脾胃、祛湿浊就成为养生重点。

饮食应以温热为主

俗话说“春夏养阳，秋冬养阴”，中医理论认为，在夏季应该以养护阳气为主。广州市中医医院脾胃病科中西医结合副主任医师樊春华介绍：“阳气可以滋养全身组织并维护脏腑功能，使人精神饱满、身体强壮。”樊春华建议，在饮食方面当以温热饮食为法，寒凉冰冷之物应慎食。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，不利于对人体能量消耗更大的盛夏之时。此外，生活中亦不能贪凉过

度，不建议长时间待在空调房间，或电扇不离身。室内外温差不要过大，以不超过5℃为好，室内空调温度设置不宜低于25℃。

祛湿比清热更当紧

岭南立夏，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。此时，湿邪易困于体内，很多人会出现精神不振、身体困重、食欲下降、大便稀烂、皮肤起湿疹等情况。气候从潮湿向闷热过渡，应选择清淡的食品，如鸡肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用菌类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)等，煲汤中药材宜选健脾祛湿之品，如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。这个时节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，在清热时也不损脾胃。

心烦气躁，可养心健脾

立夏后很多人都会心烦气躁、情绪起伏大、睡眠质量

变差。广东省妇幼保健院中医科主治医师刘嘉芬解释，从中医的角度讲，夏天对应的五脏为心和脾，因此要注意养心健脾。

饮食上，可以多食用一些苦味的食物，如苦瓜、莲子、芥蓝等，“夏季吃苦，胜似进补”。民间还有说法“夏吃豆，胜吃肉”，因此饮食上可以注意搭配豆类食物，如眉豆、红豆、绿豆、扁豆、毛豆、黄豆等。此外，因夏天出汗比较多，要注意多补充水分，适当吃粥喝汤等。

另外，在睡眠方面，建议“晚睡”早起。刘嘉芬表示，这里的“晚睡”相对其他季节而言，并不是说让大家熬夜，尤其小朋友还是建议9点前入睡。早起就是跟随太阳升起之时起床，以吸收足够的阳气。夏季白天比较容易犯困，可以适当午休，这样就可以有一个精神饱满的下午。

食疗方推荐

鸡骨草土茯苓鸡汤

材料：鸡骨草30克、土茯苓20克、薏苡仁20克、母鸡1只。
做法：1. 鸡骨草30克加适量清水煎，去渣留汁。
2. 母鸡1只切块，去内脏、尾部，清洗内腔，把土茯苓、薏苡仁洗净后置于鸡腹内，加入药汁，武火煲沸后改文火煲1个小时，加入少许盐、姜丝即可。

适合人群：脾胃湿热、肝胆湿热者尤为适合，常表现为头痛而重，身重而痛，胃胀，腹胀，口干口苦，大便黄烂、排便不爽，尿黄而短，疲倦乏力，舌质红，舌苔黄腻，脉濡数。

粉葛赤小豆龙骨汤

做法：龙骨焯水后备用，粉葛去皮切块，赤小豆清洗后与上述材料一起放入汤锅，加入适当清水，大火烧开后转小火，约60-75分钟关火，加入适当盐调味即可。体质虚者可改赤小豆为红豆，加入陈皮少许。
功效：清热化湿，湿热重者可加入绿豆、扁豆、眉豆等。

苦瓜黄豆瑶柱龙骨汤

做法：龙骨焯水后备用，苦瓜去瓤切块，黄豆瑶柱清洗后与上述材料一起放入汤锅，加入适当清水，大火烧开后转小火，约45-60分钟关火，加入适当盐调味即可。脾胃虚寒者可加入五指毛桃(健脾补气利湿)。
功效：清热和中，清心养脾。

头发油、长痘痘? “夏天的烦恼”可能是湿滞

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

天气逐渐变热，不少人开始觉得头发油、长痘痘。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示，这种情况若简单地增加洗头洗脸次数，反而会促使油脂分泌过多。中医认为，皮脂腺分泌油脂，也是痰湿的一种外源性表现。若皮脂腺分泌过多，则有可能脾虚湿困。若解决了痰湿问题，健脾益气，皮脂腺过度分泌油脂的问题也能相应改善，可根据舌头辨“湿”度。

时，还会看起来比较胖大，两边还会出现齿痕，这个舌象叫“胖大齿痕舌”。舌头越胖、齿痕越深，代表脾虚湿困的程度越重。

由于此时脾运化水湿的功能已经受损，因此若只祛湿而不健脾，湿气很容易卷土重来。因此食疗可选用兼具祛湿和健脾功效的食药材，如陈皮、芡实、茯苓、白术，或者四神汤等。

• 体内有湿——滑舌

如果体内有湿气，舌头就会看起来湿答答的，这种情况称为“滑舌”。

这种情况下，体内的湿气虽然重，但尚未入里，喝一点赤小豆、炒薏米、茯苓汤，或者排毒三神饮，帮助健脾祛湿。其中的茯苓渗湿利水，健脾和胃；赤小豆利尿消肿，两者搭配再加上陈皮来理气健脾，用作祛湿、去水肿效果更明显。

• 脾虚湿困——胖大齿痕舌

如果舌头在湿答答的同

• 湿浊阻滞——舌苔厚腻

当体内的湿气堆积久了，脾胃受到损伤，无法升降降浊，体内就会产生“浊气”，中医也称为痰浊、湿浊。这股湿浊是很缠人的，很难短期祛除，并且会出现一些病症的端倪，比如痰多、胸闷、头晕、肢体痹阻等。此时，舌头就不再仅仅是胖大、齿痕，还会出现舌苔很厚、很腻。舌苔越厚腻，说明身体的“浊气”就越大，越难清除。

此时，就需要用到祛除湿浊力度更大的药材，如陈皮、砂仁、豆蔻、紫苏，或者化湿三仁汤等。

两个食疗方，排出体内湿气

健脾祛湿——排毒三神饮

材料：陈皮3克，茯苓10克，赤小豆50克。
做法：赤小豆用清水泡发3小时，煮沸50分钟，再放入茯苓和陈皮煮10分钟即可。

用法：一般日常保健一周1次。脾虚体质兼有湿的女性最适用，如经常感到胃闷、经常有想呕的感觉、胃口呆、身浮肿、肢体困重、大便粘、舌淡白、苔厚腻或水滑者，一周可用2-3次。

祛湿化浊——化湿三仁汤

功效：祛湿化浊。
材料：白蔻仁3克，杏仁5克，薏苡仁15克。
做法：所有材料洗净后，加水220毫升煎至150毫升，空腹时热服。

用法：脾虚兼有湿气重的人更适用，如经常感到胸闷、经常有想呕的感觉、胃口呆、身浮肿、肢体困重、大便粘、苔厚腻或水滑者一周可用1-2次。

冰箱冷藏食物有讲究! 夏季食物这样存放

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 甄晓洲 许咏怡

食物的正确储存始终是夏天的一道难题。不少人会一头脑地将买来的蔬菜水果甚至剩菜剩饭通通塞进冰箱里……中山大学附属第三医院临床营养科主任卞华伟提醒，不是所有的食物都可以放冰箱里面，有些食物若存放不当，容易致癌。

面包、馒头等淀粉类食品。如果暂时吃不完，放在室温下即可，放进冰箱反而会使其变干变硬。

这些食物最好放冰箱

卞华伟建议从市场买回的蔬菜应立即用保鲜膜(袋)包好，放入冷藏室内。“蔬菜特别是绿叶蔬菜在室温下存放时，其部分营养成分会逐渐损失，而且亚硝酸盐含量也会明显增加”。他提醒，剩菜打包时尽量不要打包装蔬菜类食物尤其是叶菜，因为即使打包后放冰箱保存也是不健康的。

广州医科大学附属第二医院营养科医生曾婷表示，酸奶也要放进冰箱保存。因为若在室温下存放酸奶，一方面会使其中的乳酸菌因为继续繁殖产酸(乳酸菌最适宜的繁殖温度为43℃)，影响酸奶的风味；另一方面，低温酸奶在常温状态下益生

菌存活度不高，影响酸奶的保健价值。此外，医生建议熟肉制品如香肠、火腿、培根等容易滋生多种致病菌，豆腐、豆浆等豆制品比肉制品更容易产生大量的微生物从而加速腐败。因此这些食品宜放在冰箱深处靠近内壁的地方储存。

冰冻室也要分区存放

曾婷表示，冰箱冰冻室的食物要生熟分开。生鱼、生肉、海鲜类需要充分加热的生食品建议放下层；各种熟食、面点和其他淀粉类主食以及雪糕等冷饮放在上层。“因为生的肉类在加工、运输、售卖过程时间较长，难免带有一些微生物，家用冰箱的低温并不能杀菌，只能抑制细菌的活力，因此储存的时候一定要密封、分装。要注意的是，如果肉已经解冻，再冷冻反而更容易坏掉。”曾婷说。

冷冻一年以上的肉能吃

吗? 卞华伟不建议这样做，他表示家庭冰箱保存食品的时间不能太长。首先，家庭冰箱就算是冰冻室，温度也是常规的-10℃以上，并不是能长时间保存的环境；其次，放入的食品不能是超低温冻下完成，这样在食品内部仍可保留一些水分结晶以至于可能缓慢变性、变质，或者有细菌存留。

紫外线强烈，入夏要开始防晒

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

广州提前入夏，还没进入5月份气温已经高达30℃，烈日炎炎，紫外线格外强烈，皮肤科医生提醒大众，外出一定要注意防晒，一方面是预防光老化，另一方面也可减少日光性皮炎的发生。

广东省妇幼保健院皮肤科主治医师李真真指出，导致皮肤衰老的主要原因有两个，一是自然老化，这个和基因相关，也是我们很难改变的；另一个就是光老化，这方面如果做得好则会大大减缓皮肤衰老速度。

“光老化的罪魁祸首就是紫外线中的UVA和UVB。”李真真介绍，UVB主要导致皮肤晒伤，而UVA照射后的近期生物学效应是皮肤变黑，远期累积效应则为皮肤光老化。

如何做才能预防被晒伤呢? 李真真认为，比较简单的方法就是涂防晒霜。防晒霜包装上标示的SPF和PA分别代表不同的意思，SPF值叫作日光防护系数，这一指标主要是衡量外涂防晒霜后皮肤抵抗UVB照射的能力。如果SPF为30就说明外涂这种产品后能衰减UVB照射强度30倍。如果SPF为10，就说明外涂这种产品后能衰减UVB照射强度10倍。SPF值的大小和防晒时间长短没关系。而PA值(或者叫作PFA)则是衡量防晒产品对UVA的防晒保护能力的。

Tips: 常见防晒技巧

- 1、日常生活或者阳光不很强的户外活动，选择日型的防晒霜即可(通常SPF为12-15左右)。
- 2、户外活动或者阳光较强的情况下，要尽量选择高SPF的防晒霜，而且要每2-3小时左右补涂一次，以保证其防晒效果。
- 3、玻璃对UVA几乎没有阻挡作用，所以驾车时，被阳光照射的部位也要注意防晒。
- 4、防晒不能只在面部涂

抹防晒霜。因为皮肤是内分泌器官，如果其他部位的皮肤接受了强烈日晒后会产生一些激素和调节因子物质，这些物质同样会作用在面部皮肤，加重色斑。

5、外出习惯戴太阳帽或者打太阳伞是很好的习惯，但是要注意，阳光并不是只从你的头顶上照射下来，它还会从地面反射回来，同样会作用于你的皮肤，所以在戴帽子的同时要结合使用防晒霜。

假期肠胃不好 试试一穴一饮一药

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

逆时针为泄，一般是指肚脐周围，此处不必考虑顺逆补泄。

一饮：酸梅汤

广州中医药大学第一附属医院药学部谭汉添副主任医师推荐一款饮品——酸梅汤，有消食健胃、行气活血功效。

酸梅汤是以乌梅为主药，还配伍了山楂、炙甘草、桂花、陈皮。传统的乌梅有几种炮制法：烟熏、生晒、醋制。酸梅汤推荐烟熏的，烟熏后的乌梅比较黑润、肉厚实，另外烟熏以后形成的有机酸含量是最高的。这种有机酸叫枸橼酸，人运动以后觉得疲劳，是因为产生了大量乳酸，枸橼酸可以降低乳酸含量，起到缓解疲劳、生津止渴的作用。山楂的品类很多，有炒山楂、鲜山楂等。如果你怕酸或者想增加健脾作用的话，就可以用炒山楂。想助消化而不是以健脾为主，就可以选择鲜山楂。加入炙甘草、桂花和陈皮有两个作用：一是增强药效，二是调节香味。

一穴：中脘穴

广州中医药大学第一附属医院二外科赵先明主任医师推荐按揉中脘穴。中脘穴是胃的募穴，是胃气汇聚的大本营，通过刺激中脘穴，可调节脾胃功能，使脾气得升、胃气下降。

【操作方法】

用手掌掌心或掌根，放在中脘穴上，沿一个方向轻轻做画圈揉搓5-10分钟，注意手下与皮肤之间不要出现摩擦，即手掌始终紧贴着皮肤，带着皮下的脂肪、肌肉等组织做小范围的环绕运动以表皮产生热感为宜。中医讲顺时针为补、

【搭配比例与熬制方法】

乌梅15克左右，山楂3到5克，如果是鲜山楂则为5至6克。炙甘草5至6克，陈皮2至5克，桂花3至5克。烟熏后的乌梅比较硬，难出味。可以先把它蒸软了，再把肉剥下来，扔了核再继续煲就容易出味了。剥下来的乌梅肉再与其他材料一起放入锅中煲30-40分钟即可。

一药：大山楂丸

广州中医药大学第一附属医院药学部苏金和主管中医师推荐一款中成药——大山楂丸，有开胃消食的作用，可缓解食欲不振、消化不良，或者积食导致的腹部胀满、大便干燥或酸臭、矢气臭秽、嗝气酸腐等。

大山楂丸包含的三个药材都是消食药，其中山楂善消肉食积滞，麦芽善消面食积，六神曲善化水谷宿食兼能醒脾和胃。三药相配，可助消化、除油腻、健脾胃，适用于肉、食、米、面等多方面引起的饮食积滞，饭后吃效果更好。