

节气养生

夏至节气话养生

□吕沛宛 余金融

夏至，是二十四节气中的第十个节气。《恪遵宪度》记载：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至之名由此而来。夏至这一天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线。民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。《月令七十二候集解》关于夏至记载：“五月中，夏，假也，至，极也。万物于此皆假大而至极也。”古代将夏至分为三候：“一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生。”

起居

夏季是人体心火旺、肺气衰的季节。在起居方面，人们可以适当晚一点儿睡觉，早一点儿起床，正所谓“夜卧早起，无厌于日”。在中午时分，人们要避免长时间在阳光暴晒，一是为了避免炎热之势，二是为了缓解疲劳之感。需要注意的是，人们晚上睡觉时，不能长时间吹电风扇、空调。这样虽然凉快，但是若风邪进入腠理，会增加患病风险。

夏至时节，天气炎热，人们应尽量避免在强烈阳光下进行户外活动。必须在户外活动时，人们应避免长时间在阳光暴晒，同时应采取防晒措施(如涂防晒霜、使用遮阳伞、遮阳帽等)；另外，还要多喝水，并且随身携带防暑物品，如清凉油、风油精等。随着空调的普及，“空调病”患者逐渐增多，夏季发病率越来越高。“空调病”表现多样，可引发呼吸、消化、皮肤、生殖等多个系统疾病。夏至时节，人们使用空调夜以继日。为了预防“空调病”，一定要注意

保暖，不能24小时待在空调房间内，应适当进行户外运动。

饮食

清淡易消化 夏至时节，人们的饮食应以清淡、易消化的食物为主，如果摄入过多高脂肪食物，容易使胃液分泌量减少，胃的内容物排空速度减慢，影响营养物质的消化和吸收，有损身体健康；同时，由于大量出汗，饮水量明显增多，如果经常摄入生冷瓜果等，就会冲淡胃酸，导致消化功能减弱。因此，夏季人们应清淡饮食，避免摄入过咸、油腻、刺激性食物。《黄帝内经·素问·五脏生成》记载：“多食咸，则脉凝泣而色变。”《黄帝内经·灵枢·五味》也记载：“咸走血，多食之令人渴。”

宜摄入消暑食物 夏至时节，人们应选择性质微凉，具有消暑生津作用的食物，如甘蔗、西瓜、荸荠、绿豆、乌梅、冬瓜、莲子等；制作食材时，也可选择加入具有清热生津作用的中药材，如菊花、藿香、沙参、玉竹、西洋参等，以补气养阴。另外，人们还应多摄入时令的新鲜蔬菜和水果，不仅富含

丰富的营养物质，还大多具有清凉祛暑的作用，如番茄、苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜、豆角、绿豆等。

夏季勿忘补阳 “春夏养阳，秋冬养阴”。夏季是阳气旺盛时节，养生也要顺应夏季的特点，人们应注意保护阳气，适量摄入养阳食物，如鸡肉、猪肝、羊肉、海参、洋葱、香菜、糯米、小麦、南瓜、红枣等。

酸咸苦食适量服 夏至时节，人体出汗量较大，盐分损失也较多。若心肌缺血，心脏搏动就会出现失常。中医认为，此时宜多食酸味食物以固表，多食咸味食物以补心。《黄帝内经·素问·脏气法时论》曰：“心苦缓，急食酸以收之；心欲爽，急食咸以润之，用咸补之，甘泻之。”人们适当摄入酸味食物，不仅可以起到生津止渴、敛汗止泻的目的，还可以健胃消食。

此外，中医认为，苦味食物可以清心火。现代医学研究结果发现，苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱等成分，具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑的作用。夏季适当摄入苦瓜等苦味食物，

不仅可以清心除烦，还能增强食欲、健脾和胃。

运动

寒凉之品不宜多 从中医角度来看，夏季体外越热，体内越冷。因此，人们夏季饮食不可过寒。夏季心旺肾衰，即外热内寒，摄入过多冷食会伤脾胃，引发腹泻。因此，人们不宜摄入过多冷食。西瓜、绿豆汤、乌梅等，虽然为解渴消暑的佳品，但是不宜冰镇后食用。

情志

在炎热的夏天，人们不要被炎热扰乱心神，导致心烦气躁。人们应学会调整呼吸，让自己安静下来，保持神清气和、心胸宽广，有利于气机通泄。

中医认为，心主血脉，上供于脑，所以心脑相通。心脏通过血液向全身各器官输送“养料”，以维持正常的生理功能；而许多心血管疾病，其治疗也应先从“心”的调养开始。

夏季气温较高，容易使人烦躁不安，情绪波动较大，大量出汗又会导致血液浓缩，这些都是导致血压升高的因素，严重者甚至

会引起中风或心肌梗死。

夏至时节，人们应顺应天气变化，以养阳为主。在运动方式上，人们宜选择散步、慢跑、打太极拳等舒缓的运动，避免剧烈运动。若运动量过大，会导致大汗淋漓，这样不仅伤阴气，还损阳气，不利于养阳。另外，运动时间最好选择在清晨或傍晚，天气较凉爽时进行。在运动过程中，出汗过多时，人们可适量饮用淡盐水或绿豆汤；需要注意的是，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水洗澡。

天气炎热，正是进行“三浴”(“空气浴”“日光浴”“水浴”)锻炼的好时机。室内每天多通风，并开窗睡觉，进行“空气浴”；每天9时左右到户外进行“日光浴”，不仅对心肺功能起到有益的作用，还能预防贫血；由于夏季出汗量较大，正好可以通过“水浴”降低体温，但要注意水温应控制在35摄氏度左右。

(作者均供职于河南省中医院)

养生堂

宫颈癌是发生在女性子宫颈的恶性肿瘤，分为原位癌与浸润癌，前者多发于30岁~35岁人群，后者多发于45岁~55岁人群。宫颈癌的早期表现为生殖道出血、经期延长、月经量增多等症状。合理饮食能够辅助患者尽快康复。因此，宫颈癌患者需要对日常饮食进行调整。那么，宫颈癌患者饮食需要注意什么呢？

饮食禁忌

- 避免摄入高盐、高热量、不易消化的食物，以免增加胃肠道负担。
- 避免摄入辛辣、刺激性食物，以免引起炎症反应。
- 避免摄入油炸、腌制、烧烤类食物，以免加重病情。

甲状腺是人体一个重要器官，位于颈部前方，具有调节人体新陈代谢、体温、能量消耗等功能。然而，人们生活方式和饮食习惯的改变，可能对甲状腺健康产生不利影响。本文将探讨饮食对甲状腺健康的影响，以及一些健康的饮食习惯。

碘的重要性

甲状腺功能的正常运作离不开碘元素。碘是甲状腺激素的关键成分，对甲状腺激素的合成和分泌起着至关重要的作用。因此，人们摄入足够的碘，是保障甲状腺健康的关键。碘的主要来源包括海鲜、乳制品等。

有哪些甲状腺疾病

甲状腺功能亢进症 甲状腺亢进症，是由于甲状腺合成

释放过多的甲状腺激素，造成身体代谢亢进和交感神经兴奋，引起心悸、出汗、体重减少等症状。对于甲状腺功能亢进症患者来说，应限制摄入含有碘的食物，如海鲜等，可以减少甲状腺激素的合成。此外，豆制品和花生等食物中含有异黄酮等物质，也会影响甲状腺功能。

甲状腺结节 甲状腺结节是指甲状腺内出现的囊肿或肿块。虽然大多数甲状腺结节是良性的，但是有一些结节会发展成甲状腺癌。研究表明，甲状腺结节的

形成与摄入过多的碘有关。因此，对于甲状腺结节患者来说，在日常生活中，应限制含碘食物的摄入量。

甲状腺功能减退 如果甲状腺产生的甲状腺激素严重不足，会导致甲状腺功能减退，常见症状包括疲劳、体重增加、情绪低落等。对于甲状腺功能减退患者来说，摄入足够的碘是非常重要的，因为碘不足会加重甲状腺功能减退的症状。此外，研究表明，硒、维生素D等物质，也与甲状腺功能减退相关。

常用的方法和技术

营养支持 在肿瘤治疗过程

如何饮食

宫颈癌患者要注重增强抗病能力，每天应摄入大量身体容易吸收的营养物质，比如富含高蛋白、优质脂肪、高维生素等食物。精肉、牛肉、猪肉搭配鸡蛋、牛奶、豆制品都是不错的选择。

宫颈癌患者还要多摄入新鲜的蔬菜和水果，每天保证摄入250克以上的蔬菜和水果，并且在两餐中间摄入。主食可以选择碳水化

□刘培培

合物和优质蛋白等食物。宫颈癌患者应增加维生素C的摄入量，可以抑制癌细胞的生长，增强免疫力。富含维生素C的食物有柠檬、猕猴桃、草莓、橘子等。患者还可适量补充含有微量元素锌和硒的食物，发挥免疫细胞功能。另外，患者适量摄入香菇等菌类食物，对身体康复有好处。

注意事项

患者若身体免疫力下降，口腔出现溃疡时，应注意每天餐后用刷

宫颈癌患者如何科学饮食

□刘培培

牙清洁口腔，保持口腔卫生；阴道出血量较大时，每天除了保证摄入充足的营养，还要增加补血止血类食物的摄入量，如芝麻、莲藕、赤小豆、黑木耳、薏苡仁等。

患者在化疗后，应注意增加饮水量，加速新陈代谢；可以选择山药等易搭配动物肝脏、阿胶、枸杞子等，适量补充苹果、香蕉等水果。

患者若出现肠胃不适症状，如恶心、呕吐、食欲不振等，要及时调整饮食，可以摄入健脾和胃的食物，如甘蔗汁、乌梅汁、姜汁，以及

饮食对甲状腺健康的影响

□刘丽平

患者不宜摄入生冷、辛辣、刺激性食物。

饮食对甲状腺健康具有很大的影响。良好的饮食习惯可以维持甲状腺功能的正常运作。适当摄入碘和其他营养物质，以及保持平衡和多样化的饮食是维持甲状腺健康的关键。

但是，每个人的情况不同，如果怀疑自己存在甲状腺问题，应及时到医院就诊。通过健康的饮食习惯，我们可以保护甲状腺，保持身体健康。

(作者供职于长葛市中医院外科)

健康饮食习惯

均衡饮食 保持均衡饮食是维护甲状腺健康的重要措施。人们应合理摄入富含碘的食物，如海鲜、乳制品等。

控制碘的摄入量 对于甲状腺结节患者来说，限制碘的摄入量有助于减少甲状腺激素的合成。因此，甲状腺结节患者应避免过量摄入含碘的食物。

饮食多样化 多样化饮食可以提供人体必需的维生素、矿物质和抗氧化剂。需要注意的是，

□李胜楠

家属要多陪伴，引导患者表达自己的不良情绪，必要时寻求心理医生的帮助。心理医生可以帮助患者调整心态，减轻焦虑和抑郁情绪，增强康复的信心。

中药治疗 中药在肿瘤康复护理中发挥着重要作用。中药可以调理人体阴阳平衡，改善免疫功能，减轻副作用。中医可以根据患者的体质和病情，开具适合的中药方剂，辅助治疗，提高康复效果。

针灸疗法 针灸是中医的重要疗法之一，是通过刺激特定穴位，调整人体的气血运行和功能状

态。针灸可以帮助患者缓解疼痛、恶心、呕吐等不适症状，提高患者的生活质量。

肿瘤康复护理以中西医结合的方式，综合运用中医和西医的理论和方法，帮助患者恢复身体健康。其中，营养支持、运动疗法、心理支持、中药治疗和针灸疗法，是常用的肿瘤康复护理方法和技术。这些方法和技术可以提高患者的身体功能、心理状态和生活质量，促进身体恢复健康。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院中西医结合科)

养生食谱

清热解毒——苦瓜排骨汤

□李培利

材料：苦瓜500克，排骨400克，葱段、姜片、绍酒(浙江绍兴出产的黄酒)、盐、味精适量。
做法：苦瓜去蒂、去瓤，切成块；排骨洗净，切成块；将排骨焯水，再捞出洗净；清水中放入焯过水的排骨，大火煮沸，撇去浮沫后，放入葱段、姜片、绍酒，改用小火煮至排骨熟烂；再加入苦瓜煮10分钟，最后放入盐、味精调味即可。
功效：清热解毒、补气益精、止渴消暑。

祛湿消暑——薏米赤小豆汤

□赵姗姗

材料：薏米、赤小豆、糖、清水适量。
做法：薏米和赤小豆洗净浸泡2小时；把薏米、赤小豆放入锅里煮开后，转小火煮2小时；最后加糖煮2分钟，再焖10分钟左右即可。
功效：此汤的主要功效是祛湿，非常适合夏季及体内湿气较重的人食用。薏米可以治湿痹、利肠胃、消水肿。赤小豆也有利水、消肿、健脾胃之功效。

补益肝肾——糯稻根地骨皮粥

□陈书芳

材料：糯稻根30克，地骨皮30克，生杜仲15克，枸杞子30克，大米60克，盐少许。
做法：将食材洗净后放入砂锅中，加入清水1000毫升，大火煮开后，转小火煮至大米熟烂，最后添加少许盐调味即可。
用法：每日1次，可以作为主食温热食用，连服5天~7天为一个疗程。
功效：滋阴清热、补益肝肾。

健脾利湿——赤小豆西瓜皮汤

□张莉璐

材料：赤小豆50克，西瓜皮50克，白茅根50克。
做法：赤小豆洗净，西瓜皮、白茅根切碎；将赤小豆、西瓜皮、白茅根放入锅中，加适量清水，大火煮沸，再用小火煮2小时即可。
功效：祛瘀降脂、健脾利湿。饮用此汤，对单纯性肥胖症、高血压病、慢性前列腺炎、高脂血症有很好的疗效。

养血补血——花生衣红枣饮

□郭秋

材料：花生米100克，红枣50克，红糖适量。
做法：花生米用温水浸泡30分钟，去皮；红枣洗净后用温水泡软，与花生米皮一同放入锅内，倒入泡花生米的水，小火煮30分钟，捞出花生米皮，加适量红糖即可。
功效：养血补血，适合身体虚弱、恶性贫血、血小板减少性紫癜等患者服用。

清热解暑——冬瓜荷叶汤

□李晓芳

材料：冬瓜500克，新鲜荷叶若干，赤小豆15克，盐适量。
做法：将冬瓜洗净，切块；新鲜荷叶洗净，切丝备用；赤小豆洗净，用清水浸泡15分钟；将冬瓜、荷叶、赤小豆放入汤锅中，倒入适量清水，大火煮沸后改用小火煮1小时，最后加入适量盐调味即可。
功效：此汤有清热解暑、利尿祛湿、生津止渴的功效，特别适合夏季服用。

咽喉肿痛——绿豆雪梨粥

□王霄飞

材料：绿豆100克，粳米120克，雪梨100克，冰糖20克。
做法：先将绿豆、粳米浸泡3小时；雪梨去皮、去核，切成小块；砂锅中加入适量清水，大火煮沸，放入绿豆、粳米，搅匀后盖上锅盖，再煮沸后换成小火煮30分钟；倒入雪梨和冰糖，再煮10分钟即可。
功效：清热解暑、滋阴降火。此粥对于咽喉肿痛、声音嘶哑有很好的食疗效果。

增强免疫力——山药香菇鸡

□韩子涵

材料：山药100克，鲜香菇5个，胡萝卜1根，鸡腿1个，料酒、酱油、盐、白糖均适量。
做法：将山药和胡萝卜洗净，去皮，切片；鲜香菇去蒂；鸡腿洗净，切成小块，焯水；把鸡腿放入锅内，加入适量料酒、酱油、盐、白糖和清水，再加入香菇，大火煮沸后用小火慢煮；煮10分钟后，加入胡萝卜片和山药片，煮至山药片熟透后即可食用。
功效：山药具有诱导产生干扰素、增强免疫力的作用。

止咳化痰——萝卜饮

□陈怡蒙

材料：红皮萝卜1个，麦芽糖适量。
做法：红皮萝卜洗净，切块，加入适量清水和麦芽糖，搁置一夜；饭后每次取用100克~150克，加水煮熟食用。
功效：止咳化痰。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)