

小满来了 养生别太“满”

“小满小满，江满河满。”5月21日，夏天的第二个节气——小满如约而至。此时节，空气正在一天天被热浪侵吞，北方天气渐热，南方雨水频降。依照“春夏养阳”的原则，人体在夏季需要适当补充养元气，以减少高温对机体能量的消耗。那么养生如何做到“将满未满”恰到好处呢？北京协和医院中医科大夫建议您从“补”“消”两方面关注保健。

补可以，但不能太满

小满过后，天气渐热，人体出汗明显增多，易出现乏力气短、疲乏口渴，甚至心悸等耗气伤津表现。平时血压偏低，或有糖尿病、贫血等慢性病的体虚者，可适当通过药物或食物来补气养阴。西洋参性凉不易上火，具有补气养阴、清热生津功效，适合入夏服用。

热天户外活动不宜过度，可用西洋参(每次3-5克)泡水，徐徐饮服进补；或取一薄片西洋参含在口中，可辅助缓解疲倦口干症状。偏爱调配养生茶饮者，可自制黄芪蜂蜜水(黄芪、麦冬各10克，五味子、乌梅各6克，水煎取汁，用蜂蜜调味)，口感酸甜，可补气生津、固表止汗、润肺补肾。

此外，日常膳食中，平补身体的肉蛋类包括带鱼、黄花鱼、鲳鱼、鸡蛋、鹌鹑蛋等；山药、苹果、乌梅、枇杷，爽口性平，是合时宜的果蔬。

避免辛辣肥腻，吃点“苦”能祛火

在此时令，北方气温渐高，人体阳气随之隆盛，宜吃“苦”清凉祛火，进补宜适度。饮食忌辛辣肥腻，防止助火生热。少吃或避免性温性热的食物，如鸽肉、鹿肉、鳝鱼、榴莲、荔枝等。“大补大满”会导致上火，一旦上火可用“苦”祛火。苦菜(中医称败酱草)具有清热解暑、祛火凉血的功效。

现代研究表明，苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种无机盐、维生素等营养成分。夏季搭配养生补品时，可将苦菜焯熟，配蒜泥凉拌，或清炒、炒肉、拌馅，或煮苦菜粳米粥，均是可口佐餐。其他苦味食物，如苦菊、芥蓝、生菜、苦瓜等，也均有清热祛火功效。

吃饭七分饱，大满易积食

小满时节，农作物的籽粒开始饱满，但还未成熟，故称“小满”。脾胃负责五谷杂粮在人体的吸收消化，此时节，要特别注意让脾胃“小满”即七分饱，切勿“大满积食”。

胃是中医六腑之一，生理特点是“实而不能满”，即人不能暴饮暴食把胃塞满，要保持胃的消化通畅。入夏后，人的体力消耗大，进食量增多，易导致积食。轻者腹胀打嗝，重者脘腹胀痛、口臭便秘，尤其是婴幼儿，若频繁积食还会影响生长发育。此时节，宜选择清淡易消化的食物为主，尽量避免吃甜凉油

腻和易产气的食物，比如甜腻点心、炸糕肥肉、冰镇水果等。

一旦出现腹满食积，可选择具有消食化积功效的药食。例如山楂，能消食化积、行气消痰，利于消肉食积滞。研究发现，山楂含有多种营养物质，其中解脂酶能促进脂肪类的食物消化，有促进胃液分泌和增加胃内酶素等作用。比如萝卜，有清热生津、消食化痰、利水消肿的作用，其营养成分可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。而金橘具有理气消食功效，还可疏肝解郁，祛痰止咳，醒酒提神。木瓜则能消食下乳、除湿通络，可帮助人体消化和吸收肉食，还是风湿关节痛、哺乳期缺乳妇女的推荐食物选择。

除“满”，来碗祛热除湿汤

除了消食外，除“满”保健还指祛湿消肿。随着南方降雨增多，人体易感受“湿邪”，出现皮肤湿疹、关节肿胀以及白带增多等症。体质虚弱者，应防止涉水淋雨，尽量避开居处潮湿环境，防止湿邪入侵，痹阻关节经络，罹患风湿痹痛。

若发生了消化道不适，出现腹胀、食少、大便溏薄不成形等，日常可配合进食健脾祛湿的食物，如赤小豆、薏米、西葫芦、冬瓜等；肢体水肿者，也可自制祛热除湿汤(薏米、绿豆、玉米须各20至30克同煮)，煮赤豆粥、荷叶粥等。

(北京青年报 王景 宣磊)

一到晚上双腿就无处安放？原来是不安腿综合征

近日，长沙市第四医院岳麓院区神经内科二病区来了一名特殊的患者毛奶奶，她一到晚上就坐卧不安，有时感觉双腿无处安放，有时觉得双腿疼痛不适，只有起床下地活动或者不停揉搓双腿才能减轻不适感，严重影响了她的睡眠，服用药物也未见效果。渐渐地，她变得敏感焦虑，生活受到严重影响。经检查，她被诊断为不安腿综合征。经治疗，毛奶奶腿部不适感得到改善，终于可以一觉睡到天亮。

“不安腿综合征又称不宁腿综合征，是一种与睡眠相关的中枢神经系统疾病。”长沙市第四医院岳麓院区神经内科二病区副主任向平副主任医师解释，此病分为原发性和继发性，原发性往往伴有家族史，继发性多由缺铁性贫血、怀孕、肾脏疾病后期或其他疾病导致。该病主要表现为夜间睡眠中或安静状态下，双下肢

出现极度不适感(如撕裂感、蠕动感、烧灼感、瘙痒感，甚至疼痛)，小腿尤为显著，偶尔累及大腿和上肢，通常呈对称性。

由于不安腿综合征“昼伏夜出”，腿部不适感大多出现在傍晚或夜间，发作高峰为午夜与次日凌晨之间，白天症状相对轻微。因此，该病会严重干扰睡眠，导致入睡困难，夜间觉醒次数增加，进而出现疲劳、记忆力减退、情绪低落、血压波动，影响生活质量。该病还可导致失眠、抑郁和焦虑，可发生于任何年龄段，发病率随年龄增长而升高，女性患病率约为男性的2倍。

向平提醒，如果出现夜间腿部不适或不能控制的抖腿等症状，一定要及时就诊。及时且正确的诊断治疗，可以很大程度缓解患者生理和心理症状，减轻患者病痛，预后效果会更好。

(长沙晚报 杨云龙 戴钱华)



夏日，给孩子合理选饮品

天气热了，给孩子们喝什么饮品好？可乐、果汁、白开水……家长到底有没有仔细想过这个问题？近日，广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽表示，对于儿童而言，渴了，首先推荐的就是白开水。当孩子想喝甜饮料时，家长应充分认识到含糖饮料的危害，同时自己也要以身作则，不喝或少喝含糖饮料。

根据《中国居民膳食指南(2022版)》推荐，给孩子饮水，尤其是学龄儿童，每天应饮用足量的白开水。在温和气候下，轻体力活动的6岁儿童应每天饮水800毫升，7-10岁儿童每天饮水1000毫升；11-13岁男生每天饮水1200毫升，女生1100毫升；14-17岁男生每天饮水1400毫升，女生1200毫升；在天气炎热、大量运动、出汗较多的时候，应适量增加饮水量。做到定时、少量多次饮水，不等口渴后再喝水，建议每一节课下课之后可补充100-200毫升的水。

同时，作为儿童的重要营养补充，喝牛奶也是补充液体的一种方式。田爽指出，学龄儿童每天应摄入量300毫升以上的液态奶或相当量的奶制品。“给孩子选饮品的时候，奶类不失为一种好选择，比如鲜奶、常温奶、酸奶等。其中酸奶

要选择添加糖少一些的。乳糖不耐受的孩子，可以选择无乳糖的奶或者是酸奶。可以把牛奶当作日常膳食不可缺少的组成部分。任何时间都可以喝奶。”

当然有些孩子说“渴了”，可能也等于“饿了”。田爽指出，当孩子想喝可乐等甜饮料时，家长应充分认识到含糖饮料的危害，多数的饮料都含有添加糖，过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险，因此建议不喝含糖饮料，更不能用含糖饮料替代水。家长自己也要以身作则，不喝或少喝含糖饮料。

实在要买饮料的时候，专家建议可注意以下三个方面：

选购时要看包装上面的营养成分表，选择碳水化合物低或含糖量低的饮料。

喝完含糖饮料后要注意口腔卫生，用清水漱口。

可通过增加身体活动来消耗含糖饮料提供的能量，避免其在体内转化成脂肪蓄积。以一瓶330毫升的含糖饮料为例，其中所含的能量约为150卡路里，一名50公斤体重的孩子，需要跑步约30分钟或快走75分钟，才能消耗掉这些热量。

(羊城晚报 张华 林惠芳)

水果干也分“三六九等”

水果干酸甜可口，是很多人常备的零食。因为加工方式不一样，水果干在营养上有“三六九等”之分，大家在选择时一定要有所甄别。一般来说，市面上的水果干有以下几种加工方式。

传统晾晒。之前的水果干大多是通过晾晒制成的，比如在新疆吐鲁番市有专门晒葡萄干的晾房，把一串串葡萄挂在那里，40天左右葡萄就自然风干了。后来，为了加快葡萄干干燥的速度，农业科技人员想出了用速干剂的办法。葡萄用速干剂溶液浸泡后，晾晒周期可以缩减大约一半。速干剂无毒，残留率较低，可以减少葡萄营养成分的氧化和褐变，有助保护天然抗氧化成分，比如速干葡萄干里的花青素含量要高于自然晒干的。

热风干燥、远红外和微波加热。吹风机可以把头发吹干，加工中同样可用热风烘干食物。但热风下温度较高，对食材中的营养成分破坏较大，同时加热效率较低，能耗比较高。所以工厂生产还会结合成本更低、效率更高的远红外线和微波加热。远红外线加热是将红外线照射到被加热物体上，热能以电磁波的形式被物体均匀吸收，达到加热干燥的目的。微波是通过高频段的电磁波使食物内部的液体分子高速震动产生热能，快速对食物进行干燥。

低温冷冻干燥。真空环境下可以干燥水果，温度越低，营养保留越多。时下流行的冻干水果，是在真空环境下，大约零下40℃的超低温下进行加工的。这种环境下制作的冻干水果能保持更接近原始水果的形态，营养保留率非常高。

油炸脱水。在真空环境下通过低于100℃的油温炸水果，可以得到



口感酥脆、观感接近原始形态的美味脆片。这种方式使得水分脱去的同时，也会留下不少脂肪，导致水果干成为“热量大户”。比如，香蕉脂肪含量极低，低温油炸的香蕉片脂肪含量却高达30%以上。

糖盐渗透脱水。在一定浓度的糖溶液、盐溶液中浸泡、煮制，可以逐渐通过细胞内外液体交换的方式，把水果当中的水分置换出来，让糖、盐等物质“钻”进去。糖溶液煮制脱水制成的水果干，糖含量会大幅上升，高糖也会带来防腐作用，甚至不再需要添加防腐剂了，很多蜜枣、果脯会采用这种方式制作。如果是糖再混合盐、酸溶液，糖含量降低，防腐作用下降，往往还需要添加防腐剂、增味剂，甚至是色素等添加剂。很多梅子都会采用混合溶液渗透脱水制作，钠含量很高，滋味十足，但非常不健康。

健康吃水果干，建议大家遵循以下几个原则。

优选冻干水果。这类产品大多会在包装上显眼位置标明加工方式，其营养保留率高，方便携带，作为日常零食、加餐很不错，缺点是价格较贵，口感上略有黏牙，受潮后容易由脆变软。

常备天然果干。这类产品配料表很简单，往往只有水果，可以替代白糖改善食物风味，比如搭配酸奶等。天然果干经济实惠，但体积大幅缩小，容易吃过量，比较黏牙。

浅尝辄止酸梅干。这类产品含有一定量的盐和糖，可生津开胃，提升食欲。困倦、晕车、食欲不振的时候吃一点无妨，但钠含量过高，不能经常吃。

偶尔尝尝低温油炸果干。这类产品配料表中油的位置很靠前，脂肪含量很高，非常香脆好吃，跟油炸薯片类似，只能偶尔吃。

尽量别买果脯。这类食品高盐高糖高热量、添加剂多，尽量不吃。

(生命时报 田雪)