

桃养人杏伤人 养生智慧还是千古误会？

不寒不燥 低卡高能的桃

桃性温味甘，不寒不燥，是盛夏难得的温润鲜果，果肉含水量超85%，恰好适配夏季暑热耗气伤津的特点。《本草纲目》记载其“补益气力、生津润燥、解劳止渴”。夏季高温多汗，容易出现口干乏力、精神不振、脾胃呆滞等问题，适量吃桃能温和补益肺腑，缓解暑天不适，适配绝大多数体质，老少皆宜，“养人”一说名副其实。

从现代营养学来看，桃属于低卡高营养、食用负担小的水果。每100克果肉仅42千卡热量，高钾低钠的配比能补充夏季出汗流失的电解质，缓解身体酸软疲惫；丰富的膳食纤维与果胶，能促进肠道蠕动、改善便秘；富含维生素C、B族维生素、胡萝卜素及多酚抗氧化物质，可补水润燥、清除体内自由基，糖分温和，减脂、控糖人群也可适量食用。

不同品种的桃适配人群各有侧重：脆油桃膳食纤维丰富、糖分释放平缓，适合减脂控糖人群；水蜜桃润燥效果更佳，适合体虚口干、肠道干燥便秘的人；蟠桃软糯易消化，肠胃负担极低，是老人、小孩的优选。

食用标准 成人每日一个，最多不超过两个。

性热多酸 上火伤胃的杏

“杏伤人”是古人的善意警示，并非杏子有毒，主要原因是杏性温偏热、有机酸含量极高，对肠胃黏膜刺激性较强。夏季脾胃偏弱，消化能力下降，一次性多食杏，果酸会持续刺激肠胃，容易引发反酸烧心、腹胀胃痛，长期食杏还会积热上火，出现口腔溃瘍、咽喉肿痛等问题。此外，杏核内的生苦杏仁含苦杏仁苷，生食或过量食用易引发头晕、恶心，这也是“杏伤人”说法的由来。

杏也属于低卡高营养鲜果，每100克果肉仅36千卡热量，富含胡萝卜素、维生素A、维生素C及钾元素。胡萝卜素含量在常见水果中名列前茅，可护眼缓疲劳；丰富的有机酸能开胃消食、改善夏季食欲不振，黄酮类物质可辅助抗氧化、清润咽喉。但因其性热、果酸刺激性强，仅适合少量解馋，不建议多食、空腹食用。

食用标准 普通人每日2颗至3颗为宜，脾胃虚弱、易上火体质控制在1颗至2颗，不建议空腹食用，尤其避免空腹多食。

性寒助湿 切忌暴食李子

“李子树下埋死人”虽为夸张劝诫，但意在提醒大家切勿暴食李子。中医认为李子性寒味酸，主打清热生津，但

盛夏蝉鸣，瓜果盈枝。清甜多汁的桃、杏、李子，是夏天正当季的应季鲜果。民间老话“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，让很多人面对后两种鲜果犹豫不决，不敢随心所欲食用。这句老话究竟是养生真谛，还是古老偏见？

其实，民间流传的食养俗语，绝非无稽之谈，而是古人历经四季饮食、体察身体变化总结出的养生经验，藏着朴素且实用的饮食哲理。所谓桃养人、杏伤人、李子忌贪食，并非三种果子有优劣、有毒性，而是物性有寒热、体质有适配、食用有分寸。

三种夏果各有什么性味特点？不同体质、不同人群该如何科学食用？北京大学人民医院中医科主任医师冯淬灵、临床营养科主管营养师蔡晶晶拆解三种果子的养生门道，教大家顺时吃果不伤身。

极易助湿生痰，加重体寒。

现代人普遍久坐少动、偏爱油腻甜食、熬夜贪凉，大多体内湿气偏重。夏季脾胃运化虚弱，大量吃李子会加重寒湿，引发身体困重、腹胀腹泻、痰多乏力。未成熟的青李子鞣酸含量高，刺激性强，会损伤肠胃，坚决不能食用。

李子同是低卡优质鲜果，每100克果肉仅30千卡热量，升糖指数低，对控糖、减脂人群十分友好。果肉富含花青素、维生素C、膳食纤维与多种有机酸，能够解腻消食、促进代谢、消除水肿，适合夏季油腻饮食后食用。但寒性是其主要短板，健康人群可适量吃，脾虚、体寒、湿气重人群需严控分量，且不可吃冰镇李子。

食用标准 建议普通人每日食用2颗至3颗，脾虚、湿气重、易腹泻者更要少吃。

分清体质吃水果更养生

正常体质 对于不怕冷、不上火、肠胃好的人群，三种果子随便轮换着吃，不用刻意忌口，只要一次性别吃太多。

虚寒体质 对于手脚冰凉、容易拉肚子、脾胃弱的人群，首选多吃桃，温和养胃、不寒不燥。杏偶尔吃一两颗解馋就好，别多吃容易上火。李子偏寒、最伤脾胃，尽量少吃，想吃可以煮姜李子吃，更温和。

燥热体质 对于爱上火、口干长痘、大便干的人群，桃可以放心吃。杏偏热，少吃避免火上浇油。李子性质偏凉，刚好能清热润燥、解火气，夏天可以适当多吃一点，缓解燥热不适。

湿气重体质 对于身体沉、舌苔厚、爱出油、痰多的人群，可以首选桃，温润不生湿。杏吃多容易积热生痰，一定要少吃。李子助湿又寒凉，湿气重的人尽

量管住嘴，别贪多。

胃病、反酸人群 肠胃脆弱怕刺激，空腹绝对不能吃杏和李子，很容易烧心、胃痛。想吃水果，选饭后少量吃点桃，全程别吃冰镇的，减少肠胃负担。

孕期人群 桃是最稳妥的选择，温和补气血。孕早期孕吐难受，尽量少吃杏，避免果酸刺激反胃。平时容易拉肚子、怕冷的孕妈，李子尽量少吃。

儿童 孩子肠胃娇嫩，经不起寒热刺激。三种果子都要去皮、少量吃，浅尝辄止，千万不要一次性吃太多，避免积食、上火、拉肚子。

选果技巧与正确吃法

生活中绝大多数吃果不适，并非果实本身的问题，而是挑选不当、清洗不净、食用方式错误导致的。

桃 优选果香清新、软硬适中、无霉斑、无发酵酒味的成熟桃子，坚硬干涩的生桃鞣酸含量高，易刺激肠胃，不建议食用。可采用面粉加盐温水搓洗，高效去除桃毛与残留。桃毛过敏者建议削皮食用，冰箱取出的桃子需回温至常温再吃，避免寒气损伤脾胃、加重湿气。

杏 仅挑选通体金黄、果身微软、果香浓郁的熟透杏子，青硬未熟的果子果酸浓烈、刺激性强，坚决不吃。不建议空腹吃杏，避免果酸直接刺激胃黏膜、引发反酸烧心。吃完可搭配无糖酸奶、小米粥等温和食材，中和部分果酸，减少上火、肠胃不适。

李子 优选果皮紫黑、果肉微软、果味清甜的成熟李子，青涩的硬果酸涩伤脾、助湿生寒，禁止食用。李子寒性明显，脾胃虚弱、湿气重、易腹泻人群不宜生吃过多，可去核加生姜小火煮制，用生姜温性中和李子寒凉，保留其解腻消食的功效，适配虚寒体质。

桃李杏的食疗养生小方

简单烹煮可中和鲜果寒热偏性，放大养生效果。四款家常食疗方适配夏季身体需求，针对性改善燥热、乏力、湿气、脾胃不适，操作简单，老少皆宜。

蜜桃百合饮 桃搭配干百合煮水，无需加糖，清甜温润，可润燥补气、清心除烦，改善夏季多汗乏力、心烦失眠、口干燥热，适合长期待在空调房、体虚燥热人群。

桃肉小米粥 小米粥搭配桃丁熬煮，性味温和、极易消化，能健脾养胃、补益体虚，适合老人、小孩及脾胃虚弱、夏季食欲不振人群，是清爽养胃的夏季早餐。

杏梨清润水 杏搭配雪梨清炖，清热润燥、利咽止咳，可缓解夏季燥热引发的咽喉干痒、干咳少痰、口鼻干燥。此方偏凉，体质虚寒、怕冷、易腹泻人群不宜长期饮用。

姜煮李子汤 李子搭配生姜同煮，可中和自身寒凉，保留解腻消食、祛湿消肿的功效，能改善夏季积食腹胀、体内湿气重，避免生吃李子引发的腹痛腹泻，适配脾虚湿气重人群。

食物搭配避雷区

杏+热性食物（羊肉、榴莲、荔枝） 杏性温偏热，叠加热性食材易积火燥热，引发咽喉肿痛、长痘、口舌生疮，夏季需避免同食。

李子+寒凉食物（冰饮、西瓜、螃蟹） 多重寒凉叠加，易损伤脾胃阳气、阻碍运化，大概率引发腹痛腹泻，体寒湿气重者需重点规避。

桃+浓茶 浓茶鞣酸会与桃的蛋白质、果胶结合，形成难以消化的沉淀物，易引发腹胀、积食、消化不良。

三种果子混吃 三果寒热属性冲突，同食会加重脾胃负担，易引发肠胃不适，建议单次只吃一种鲜果。

夏日吃果要掌握分寸

不吃生涩鲜果 未成熟果子鞣酸、刺激性物质多，易损伤肠胃，优先选择完全熟透的鲜果。

吃果最佳时间 最佳时段为上午10点、下午3点至4点两餐之间，避开空腹、餐后即刻食用、睡前三个高危时段。

拒绝冰镇鲜果 低温会损伤脾胃阳气、加重体内湿气，常温食用更契合夏季养生逻辑。

优选完整鲜果 果汁、果干、罐头经过深加工，膳食纤维流失、糖分浓缩，营养价值低、食用风险高，日常尽量吃新鲜整果。

（据《北京青年报》）

老人吞咽困难 用好应对七步法



AI制图

吃饭喝水本是日常小事，但对一些老年人来说，却可能成为“高危动作”——吃饭时频频咳嗽、感觉食物“卡在喉咙里”、饭后声音变得嘶哑或不明原因反复发热。如果家中老人出现这些情况，要警惕吞咽困难的存在，用好以下应对策略。

第一步：判断风险，安全第一。 不要急于让老人“多吃两口恢复体力”，应先观察老人能否坐稳：进食时能保持坐起或半卧位且头部能自主控制。卧床老人则须将床头摇高，餐后保持该姿势至少30分钟，其间尽量避免翻身或吸痰等操作，防止食物反流进入气道。

第二步：调整食物和液体的形态。 普通食物对吞咽困难者可能太危险，建议将“硬的变软，稀的增稠”，同时避免固体和液体混合。固体食物选择软烂、顺滑、易成团的质地，如土豆泥、软蒸蛋、肉糜等，避免干硬、粘牙或容易散碎的食物。可使用医用增稠剂将水、牛奶、果汁调成蜂蜜状或布丁状，减慢液体流速，给咽喉反应留出时间。

第三步：调整进食姿势和技巧。 低头吞咽：下巴靠近胸口，能帮助保护气道，适合吞咽启动延迟的老人。转头吞咽：头转向患侧（如有偏瘫），可减少咽部食物残留。多次空吞咽：每吃一口食物后用力再咽一次口水，帮助清除咽部食物残留。

进食过程中保持安静专注，不要边吃边说话或看电视。吞咽后主动轻咳一下，有助于排出可能残留的食物。坚持“少量、慢速、多次确认”的原则，每口食物量要小，一般以2毫升至5毫升（约半小勺）为宜，确认老人完全咽下、无误吸迹象后再喂下一口。

第四步：保证营养，避免营养不良。 调整食物形态后，能量和蛋白质密度常常不够，老人可能吃得不少，但实际营养摄入不足。建议在糊状食物中添加蛋白粉、全营养配方粉或植物油，提高每勺食物的能量和蛋白质含量。也可以在医生或营养师指导下，在两餐之间补充专门的肠内营养制剂。

第五步：保持口腔清洁。 餐后必须用软毛牙刷或漱口水清洁口腔，戴假牙者要取出假牙清洗。良好的口腔护理能显著减少口腔内有害细菌数量，降低误吸后发生肺炎的风险。

第六步：用好管饲。 如果经口进食无法满足60%以上营养需求，或反复发生误吸、肺炎，医生可能会建议鼻饲管或胃造瘘。这在需要长期营养支持（超过4周）时是安全有效的办法，能保证营养、避免窒息风险。

第七步：家属和护理人员应接受简单培训。 培训内容包括如何判断食物性状是否安全，喂食速度多慢才合适，进食后保持什么体位，如何观察老人的进食表现以及发现哪些异常需要及时记录并送医。

（据《大河健康报》）

经常凌晨失眠？可能是肝在“求救”



夜间易醒、醒后难以再次入睡，次日伴随头晕脑胀、心烦烦躁，身心状态持续变差，这可能是肝在“求救”。近日，首都医科大学附属北京中医医院肝病科主任医师李丽提醒，肝病患者除了肝区疼痛、腹胀、乏力等不适，还常伴有失眠问题，肝病失眠治疗是系统工程，药物是一方面，科学护理和生活方式调整同样重要。

从中医“时辰医学”（即子午流注）角度看，凌晨1点至3点恰为肝经气血最旺盛的时段。若肝气郁结、肝火亢盛或肝血亏虚，则“魂不守舍”，人就容易在此固定时段醒来，醒后常伴心烦多梦——这正是“肝在求救”的中医逻辑。现代医学临床数据显示，慢性肝病（如病毒性肝炎、肝硬化等）患者中失眠发生率高达50%至80%。李丽介绍，肝脏是人体“化工厂”，出现问题时，会导致氨等影响睡眠的代谢产物在血液中堆积，直接毒害大脑睡眠中枢。另外，治疗药物副作用也可能导致失眠。

“除了对症治，缓解肝病失眠问题，还应注重调整生活方式。”李丽建议，患者平时应做好情绪调节，多进行积极心理暗示。如每天记录“三件好事”，哪怕是小事，也有助于关注积极面，平复心情，缩短夜间入睡时间。李丽还建议，睡前半小时，可以用大拇指指腹按揉一些安神穴位，如内关穴，手腕横纹上约三指宽，两筋之间，有宁心安神作用；神门穴，手腕内侧，小指侧腕横纹上，心经原穴，安神效果显著。每个穴位按压3分钟至5分钟，以酸胀感为宜。失眠时，还可尝试放松训练，如“426呼吸法”，用鼻子吸气4秒，憋气2秒，再用嘴巴缓缓呼气6秒，重复5次至10次，能快速降低心率，让神经系统慢下来，为入睡做准备。

（据《工人日报》）

防晒口罩长期不洗有多脏？ 医生警告：堪比“细菌培养皿”

三伏天里，防晒口罩几乎成了很多人的“半永久皮肤”。可你注意过它的清洁吗？近日，有博主征集了一批使用过的防晒口罩送检，使用时间从1年到3年不等，结果令人触目惊心。其中一个口罩的菌落总数高达24万CFU/g（每克样品含24万个细菌菌落），真菌总数也有21万CFU/g。作为对比，该团队此前检测的酒店浴巾，细菌总数不过4万至5万CFU/g。一只天天挂在脸上的防晒口罩，脏的程度竟是酒店浴巾的4至5倍。

“从医学角度看，口罩内部堪称一个完美的微生物培养皿。”南京市第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师、医学博士张凯在接受记者采访时解释，夏天很多人一出门就把防晒口罩戴上，一戴就是大半天，但清洗频率远远不够。“呼吸带来的湿气、面部出汗分泌的油脂、脱落的皮屑，再加上防晒霜等化妆品残留，在夏季高温密闭的小环境中，极其容易导致细菌和真菌大量繁殖，成为微生物滋生的‘养料’。”

张凯告诉记者，口罩距离口鼻很近，这些繁殖出来的细菌真菌直接被吸入呼吸道。“对健康人群而言，会引起轻微的呼吸道刺激；对于抵抗力较低的敏感人群，这就是强烈的过敏原刺激，极易诱发旧疾。”

与此同时，长期佩戴不洁口罩带来的皮肤问题同样不容忽视。张凯指出，细菌和污垢长期闷在面部，皮脂分泌增多，经细菌分解后会产生游离脂肪酸，促进痤疮丙酸杆菌等细菌过度繁殖，可能诱发细菌性毛囊炎或加重痤疮，也就是我们常说的“长痘”。

“长期佩戴脏口罩会让皮肤变得越来越敏感、反复长痘，最后陷入‘越遮越差’的恶性循环。”张凯提醒，如果面部口罩佩戴区域出现较多痤疮或小范围溃烂，就应及时排查是否与口罩卫生有关。

防晒口罩应该多久洗一次？张凯给出明确答案：“像贴身衣物一样，一天一洗。清洗后要充分晾干，最好接受阳光紫外线杀菌，避免阴干。”专家也指出，防晒口罩最好不要在太阳下暴晒，以免加速面料老化或破坏防晒涂层，削弱其对紫外线的防护能力。

对于一次性医用口罩，张凯强调，这类口罩不建议重复使用，“最好一天更换一次，如果条件允许，每一次出门都佩戴新的。”

同样的卫生问题也存在于其他防晒装备上。专家建议，防晒衣、冰袖等贴身用品应每2至3天清洗一次；遮阳帽因接触头皮汗液和油脂，每周需进行一次深度清洁。（据《扬子晚报》）

转给咱爸妈 避开夏季用药雷区

夏季高温天气下，老年人因天气和身体变化，容易陷入三个用药误区：因夏季身体活动量减少、症状看似减轻，部分老年人误以为病情好转，便擅自停药或减药；高温外出购药或就医不便，为图省事，有的老年人自行将多种药物混着吃；桑拿天中暑频发，有些老年人将藿香正气水奉为万能解暑药。

医生提醒，上述做法都不正确，夏季老年人用药更应谨慎，务必遵循医嘱，确保用药安全有效。

慢病用药须求稳 或停或减先问诊

高血压、糖尿病、冠心病、心衰、房颤、脑梗后遗症等患者，应该按医嘱规律用药。夏季血压可能偏低，因食欲下降影响血糖，但是需要调整降压药、降糖药或者胰岛素，需要由医生来判断，如果自行停药、减药，可能导致血压反跳、血糖波动，引起心脑血管事件的发生。

针对老年人的慢病用药，建议日常监测血压、血糖、心率、体重、尿量等生命体征，假如连续出现异常，或者出现头晕、心慌、乏力、尿少、脚肿等比较明显的症状，应该及时联系医生。

药物同服有讲究 提前问清保安全

很多老年人多病叠加，在用药的时候难免出现混服的情况。其实，不同的药物并不是错开一两个小时就可以，关键要确认能否同用，是否要调整剂量，或者观察是否有不良反应。

比如，服用部分降压药、降糖药、抗凝药、抗血小板药的老人，如果自行加入凉茶、清热药、三七、银杏、人参或者活血类的中成药，可能增加低血糖、出

