

# 天气闷热 正好“自讨苦吃”

在 日 常 生 活 中，甜、酸、咸、辣等味道更受人们欢迎，而“苦”往往被避之不及，谈“苦”色变。然而，在传统中医理论中，苦味中药却是一类良药，既能治病又能养生。目前正值夏季，不论是天气还是人的心情都略带“烦躁”，正是“吃苦”的好时候。夏季养心，苦味入心。正确使用苦味食物，可以帮助我们祛暑降火、调节体质。

许多苦味的药物和食物，既是药材同时也是食材，这就是中医所说的“药食同源”。推荐几种夏季必打卡的苦味药食，未病先防、调养身体。



## 明目降压——菊花

菊花性味辛、甘、苦，微寒，归肺、肝经，具有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效。菊花富含挥发油、黄酮类、水苏碱、胆碱、腺嘌呤、维生素B1、维生素A、氨基酸及多种微量元素，适用于风热感冒、眼睛干涩、头痛、高血压、疮痈肿毒的人群。

**推荐吃法** 菊花茶、菊花枸杞粥。菊花和枸杞联用，枸杞的甘平能平衡菊花的寒凉，起到保护脾胃的作用。且枸杞子味道偏甜，和菊花用在一起，就是甜甜的清热饮料。日常可以选用菊花5朵、枸杞6粒，泡水代茶饮。

**注意事项** 阳虚怕冷、孕妇、哺乳者慎用。

## 天然抗生素——蒲公英

蒲公英性味苦、甘、寒，归肝、胃经，有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苷酸、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质，适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮疡的人群。

**推荐吃法** 蒲公英的嫩叶可以用来凉拌，其根可泡茶。日常可以凉拌蒲公英，新鲜蒲公英焯水后，加入蒜末、香油、盐，搭配少量甘草粉。

**注意事项** 脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病患者慎用。

## 理气健脾——陈皮

陈皮性味苦、辛、温，归脾肺经，有燥湿化痰、促进消化的功效。优质陈皮需要用柑橘晾晒并存放三年以上，南方多地均有产出，以广东新会陈皮最为出名。陈皮适用于腹胀、咳嗽痰多、食欲不振的人群。

**推荐吃法** 泡水、炖汤、煮粥。日常可以用苦菊拌陈皮，苦菊焯水后加入陈皮，少许蜂蜜、白醋，爽口开胃。

**注意事项** 阴虚火旺者、孕妇慎用。

## 天然降糖药——苦瓜

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维，适用于糖尿病、暑热烦渴、皮肤痤疮的人群。

**推荐吃法** 作为家常菜，可以适当添加调味料，或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜，后者的温性能中和苦瓜的寒性，减少肠胃不适。比如，苦瓜姜丝炒肉片。苦夏人群可以选择枳实炒苦瓜，枳实磨粉与苦瓜同炒，能促进食欲。

此外，苦瓜还可以凉拌、炒蛋，做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

**注意事项** 脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。

## 清心安神——莲子心

莲子心性味苦、寒，归心、肾经，有清心火、降血压、镇静安神的功效。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱，以及金丝桃甙、芸香甙等黄酮类成分，适用于烦躁、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

**推荐吃法** 选用1至3克莲子心泡茶，或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用，甘草的甜味能缓和莲子心的苦寒，增强清心火效果。同时，甘草味甜，尤其是炙甘草——它是用蜂蜜炮制过的，有它在莲子心就没那么苦了。日常可以选取莲子心和甘草各2克，泡茶饮用。

**注意事项** 莲子心寒性较强，不宜长期大量服用，阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。



### ·多知道点·

#### 苦味药性 双向调节

中医认为，食物和药物的味道可归为“五味”，即酸、苦、甘、辛、咸，与人体健康密切相关。“苦”是中医五味中的一种，在五行中属“火”，在四时中正好对应夏季，五脏对应心，具有清热、泻火、燥湿、降气、通便等作用。苦味药食多入心、肝、肺、胃、大肠经，能调节这些脏器的功能。

虽都是苦味药物，但药性不同，效果迥异。如黄连、黄芩等苦寒药，主要起到清热泻火的作用，适合高热、口疮、便秘等火热证候；又如陈皮、苍术等苦温药，主要起到化痰利湿的作用，适合胃寒、痰湿等寒湿证候。因此，须正确使用苦味食物，关键在于辨证施膳、适量食用。

(据《北京青年报》)

## 小心掉进“减肥陷阱”

如今，健康体重管理成了全民热点话题。然而，不少人辛辛苦苦减肥，结果却越来越肥，不见成效，这可能是掉进了“减肥陷阱”。

**陷阱一：运动后就能放肆吃**  
“今天跑了5公里，奖励自己吃个炸鸡、喝杯奶茶。”您是否也有这种补偿心理？如果有，那么您已经掉进减肥的第一个坑里。跑步5公里大概消耗500大卡，但是它所消耗的热量在炸鸡和奶茶这种“热量炸弹”面前就不够了，一杯珍珠奶茶的热量可能超过600大卡。两者相抵消，怪不得脂肪“原地不动”。

**避坑建议：**运动后可以适量加餐，但要选择健康小吃，比如一把坚果、一根香蕉，别让“奖励”变成“报复”。

**陷阱二：极端节食就能瘦**  
很多人对减肥的第一反应就是“少吃”甚至“不吃”，有的人每天就吃一个苹果，最后一称体重，竟然胖了。其实，这种极端节食就像对身体大喊“饥荒来了”，身体会马上采取“防御模式”，降低代谢，并且优先分解肌肉供能，尽管体重有所下降，而脂肪却“稳如泰山”。况且，长期节食还会使瘦素分泌紊乱，等到恢复正常饮食，体重就会马上反弹，并且反弹的全是脂肪重量。还有的人为了减肥不吃早餐，这可能会使他们在午餐时吃得更快更多，还可能带来其他危害。例如，一名女生因为长期不吃早餐、长时间空腹，导致胆囊长满了结石。

**避坑建议：**减肥不能一蹴而就，一日三餐也不能省略，每天热量缺口控制在300大卡至500大卡，别饿到头晕眼花，多吃点优质蛋白质、粗粮主食和足量蔬菜，可

以增加饱腹感。

**陷阱三：体重没降等于减肥失败**  
不少人在减肥过程中，只“盯着”体重秤上的数字。其实，体重秤的数字会“骗人”。在运动初期，肌肉量增加，脂肪减少，体重可能不变甚至上升。但实际上体脂率下降了，让人看起来更瘦、更紧致。

**避坑建议：**不要只盯着体重数值，腰围、臀围和腿围的变化比体重数值更值得参考。

科学减肥，既需要健康合理的饮食、长期规律的运动，还需要良好充足的睡眠。减肥不是“短期战役”，应该把减肥生活化，用良好的饮食习惯代替不良的生活习惯。

(据《人民日报》)

说，“食脑虫”并非昆虫或蠕虫，而是一类分布于自然界中的单细胞生物“自由生活阿米巴原虫”，人们肉眼无法发现。有一部分此类阿米巴原虫具有致病性，它们可感染大脑，引发原发性脑膜炎，迅速破坏脑组织，因而被称为“食脑虫”。

这些可致病的阿米巴原虫主要分布在自然水体和土壤等野外环境中，例如湖泊、河流、温泉、水沟，尤其在温暖环境下更容易滋生。人们游泳或玩水时，当含虫水体进入鼻腔，阿米巴原虫可沿嗅神经上行至脑部，造成大脑严重损伤，甚至导致死亡。此外，某些种类的阿米巴原虫也可通过破损皮肤黏膜、眼角膜感染等途径进入大脑。

夏天是游泳的季节，但近年来一种罕见却可致命的“食脑虫”感染日益引起关注，夏天时有病例报告，多在戏水之后发病。专家表示，人们在戏水时注意讲卫生，就不必对“食脑虫”过分焦虑。

什么是“食脑虫”？南方医科大学南方医院感染内科主任医师彭劼

## 夏天游泳戏水远离“食脑虫”有办法



人们如何做好预防、避免“食脑虫”感染？广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华建议，首先要避免高风险暴露，勿在卫生状况不佳的野外水体里游泳，尤其要避免潜水、跳水，以免增加鼻腔进水风险。

其次，做好卫生防护，接触土壤后及时进行清洁，确保皮肤无伤口暴露；佩戴隐形眼镜时做好消毒，避免接触污染源。游泳场所应做好消毒工作，确保卫生条件达标。

此外，提高早期识别意识，出现相关症状及时就医。在野外游泳、玩水后如果出现持续发烧、头痛等流感样症状时，如果常规治疗无效且病情急速恶化，应当及时就医检查。

(据新华社)

## 人体上热下寒怎么办？

俗话说：“头要凉，脚要暖。”在生活中，有的人头部上火症状频发，但腹部发凉、下肢难暖，以膈为界表现为上热下寒。这是阴阳不平衡、上下表里不贯通的一种表现，属于寒热错杂证。阴阳失衡，时间长了就会伤及脏腑，易生杂病。

上热下寒怎么办？请记住以下5个良好生活习惯：

**饮食清淡** 人吃得过多、过精，身体消耗不掉的热量蓄积在体内，容易堵塞中焦，导致胃气不降、脾气不升、肾气不藏，从而出现上焦有火、下焦有寒。

**调节情绪** 中医认为，忧思伤脾，不少人思虑过度，容易阻碍脾胃功能。大脑想事过多，气血就会持续

往上引，下半身气血不足，长此以往，就可能会导致上热下寒。

**多吃熟食** 长期进食冷饮或者久居湿冷环境，身体需要调动脾胃两脏中大量的阳气来温化寒湿，若阳气消耗过多，就会导致下焦阳气不足。

**适量运动** 运动能使人体气血循环更加畅通，使水火既济。应尽量改掉进门就坐着或者躺着的不当习惯，每天保持一定运动时长和运动强度。

**保证睡眠** 中医讲究睡好子午觉。如果经常熬夜，机体得不到有效休息，体内阴阳失调，就会造成上焦郁热而下焦虚寒的状况。

(据《人民日报》)

## 吃点木瓜促消化



中医里的木瓜跟水果木瓜不同，其又名宣木瓜，属蔷薇科，而水果木瓜是番木瓜科。宣木瓜归肝、脾经，具有平肝舒筋、和胃化湿等功效。中医常将其煮熟后切片晒干，用于治疗风湿痹痛、腰膝关节酸痛、暑湿吐泻、消化不良等问题。如改善关节疼痛、肢体酸痛等，可配合吴茱萸、牛膝等制成丸剂服用；如治脚气，可制成膏外敷或煎水熏洗；如腹泻不止，可与干姜、甘草等同用来止泻。

从营养上看，宣木瓜含有多酚类、黄酮类、皂苷、萜类化合物等活性成分，有抗氧化、抗炎、抑菌、抗肿瘤、

镇痛等作用；木瓜蛋白酶能促消化，尤其能促进肉类食物的消化吸收，可缓解腹胀；宣木瓜富含膳食纤维，能有效调节肠道菌群，促进肠道蠕动，预防便秘、调节血糖血脂。根据既往研究，宣木瓜尤其适合消化不良、便秘、免疫力较差的人群食用，但不宜直接吃，其味道很酸且带苦涩感，建议吃前通过盐腌、蜜渍、炖煮等方式处理一下。

需注意，有些人对木瓜蛋白酶敏感，吃完可能会出现口舌发麻、皮疹等过敏反应，因此过敏人群应慎重。

(据《辽宁老年报》)

## 含胸驼背？试试这个拉伸法

长时间久坐、低头工作，常常让我们出现含胸驼背、肩膀僵硬的问题。这时，不妨试试一个简单的胸部伸展动作，舒展紧张的胸肌和肋骨，提升肩胸灵活性。

**方法很简单：**坐在地板上，身体微微后倾，用双手支撑身体，胸口靠在藤条或椅背上。呼气时，将左臂向上伸展绕过背后；吸气时，将手臂慢慢放回原位。下一次呼气时换右臂，同样方式伸展。左右交替，共重复8次至10次。

动作过程中要始终保持挺胸状态，注意呼吸节奏的配合。每次伸展时，都能感受到胸部肌肉被轻柔地拉开，肩膀也逐渐放松。当你从地板上站起来时，甚至会感觉到脊柱被拉长了一些，整个人更挺拔、更轻松。

这个动作适合每天练习一组到两组，无需器械，也不受空间限制。长期坚持，不仅有助于缓解上身紧绷、纠正姿势，还有利于打开胸腔、改善呼吸质量。

(据《大众卫生报》)

## 指甲出现黑斑需警惕

指甲上出现黑斑常见于以下几种情况：甲下瘀血、甲母痣、甲黑色素瘤。甲下瘀血是指甲受到挤压或者碰撞以后引起甲下出血而形成黑斑。甲下瘀血形成的黑斑往往是不规则的，过一段时间可能会自然消退，这种黑斑不需要任何处理。

若甲下出现纵行黑线，又排除外伤史，需要引起重视，很可能是甲母痣。甲母痣的早期症状是指甲下出现很细的纵行线，通常为单发，常见于拇指、食指等部位。颜

色介于褐色与黑色之间，色带不均匀。随着甲母痣逐渐长大，指甲下的色带越来越宽，甚至整个甲板变成黑色。

若成人色带宽度超过3毫米，短期内迅速增宽，色带颜色不均匀，边界不清楚，甲板出现破坏、累及周围皮肤，需警惕甲黑色素瘤，要及时检查和治疗，因为甲黑色素瘤非常容易癌变。甲黑色素瘤与甲母痣往往不好鉴别，需及时就医，通过病理检查才可确诊。

(据《辽宁老年报》)

## 皮肤有恙别乱涂药

夏天天气炎热，人体出汗多，皮疹、瘙痒、红肿、感染等皮肤问题接踵而来，这时候很多人会自行买些皮肤外用涂抹。但皮肤外用种类繁多，功能各异，如果不对症，可能适得其反。

**糖皮质激素类软膏：**通用名常常带有“松”“奈德”字样，代表药物有氢化可的松软膏、糠酸莫米松软膏、卤米松乳膏、地奈德乳膏等，适用于各类湿疹、皮炎、蚊虫叮咬(短期止痒)等。需要注意的是，糖皮质激素类软膏不宜长期使用，长期使用可能导致皮肤萎缩、毛细血管扩张或引起继发感染。

**抗菌类软膏：**通用名常常带有“霉素”“沙星”“地酸”“磺胺”字样，代表药物包括红霉素软膏、莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等，适用于因细菌感染导致的毛囊炎、痤疮、疖疔、皮肤大面积破损、烧伤等。需要注意的是，抗菌类软膏对真菌和病毒无效。尤其是家中常备的红霉素软膏，不能当作万能药膏使用，长时间用药，易加重病情或引起皮肤继发感染。

**抗真菌类软膏：**通用名常常带有“唑”“芬芬”字样，代表药物有硝酸咪康唑乳膏、盐酸特比萘芬乳膏等，适用于因真菌感染导致的皮肤、指(趾)甲感染，如体股癣、手足癣、花斑癣、头癣、甲癣等。此类药物的药理作用是抗真菌，对细菌和病毒无效。

**抗病毒类软膏：**通用名常常带有“洛韦”“莫特”“干扰素”字样，其中带“洛韦”字样类药物主要针对单纯疱疹或带状疱疹感染；带有“莫特”和“干扰素”字样类药物主要针对人外生殖器及肛周尖锐湿疣。此类药物的药理作用是抗病毒，对细菌和真菌无效。

**中成药软膏：**根据功效分为清热燥湿类(代表药物包括冰黄肤乐软膏、除湿止痒软膏等)、活血化淤类(代表药物包括青鹏软膏等)、清热解毒类(代表药物包括驱龙珠软膏等)。对于面部、黏膜等处，应避免使用含冰片、麝香等刺激性中成药软膏。对于破损的皮肤，禁用粉剂油膏(如拔毒膏)，可选水剂凝胶。

(据《侨乡科技报》)