



“芒种”节气后 不妨这样养生

芒种是24节气中的第9个节气。“芒种至，盛夏始”，进入芒种节气，气温显著升高，降水增多，让人感觉又闷又热。中医讲究顺应自然，未病先防，人们需要顺应四季的变化进行调整，芒种后身体和心理该如何调养呢？记者采访了潍坊市中医医院心血管病一科副主任中医师王海涛和潍坊市精神卫生中心徐小勇。

养生堂

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

起居

芒种节气过后应“夜卧早起，无厌于日”，人体适当接受阳光照射，可以顺应大自然阳气充盛的特点，利于人体气血的运行。但是夏季光照强烈，要注意避开太阳直射的时段，注意防暑。

夏天白昼较长，睡眠容易受到干扰，适当午睡对身体有很大的好处。建议午睡时间以30分钟到1小时为宜。对于上班族而言，若不能午睡，也可以闭目养神。“上午11时至下午1时正是心经当令之时，心要静养，夏季在五运中对应于心，午睡就显得更为重要了。”王海涛说。

运动

对于爱运动的人来说，夏季建议在较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动。“‘汗为心之液’，出汗过多导致体液减少而伤津，引起唇干口渴、大便干结等症状。”王海涛说，运动要避免中午时段，运动方式以散步、慢跑、打太极拳为佳，不宜太过剧烈。

运动时必须保证足量饮水，出汗过多可适当饮用淡糖盐开水或绿豆盐水汤。运动过后千万别贪凉，不能大量饮用冰镇饮料，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证等多种疾病。

饮食

芒种时节宜减酸增苦。在饮食上面，一是

清淡为主，二是切忌贪凉，三是吃点“苦”。夏季在“五味”中对应于苦味，主入心经，可适当吃一些苦味食物，如苦瓜、莲子等，对人体大有裨益。

心理

徐小勇表示，芒种节气后地面阳热已满，气血旺于心经，容易心火亢盛，从而心烦、心悸、失眠、多梦，在精神调养方面，应使自己保持轻松愉快的心情，忌恼怒忧郁，这样可使气机得以宣畅、通泄得以自如。

适当宣泄 宣泄不是找人吵架，而是找出心中的烦恼，要和外界多交流、要和家人多聊天，这是减负。

自找愉悦 经常听听舒缓的轻音乐，或是静坐沉思，闭上眼睛想像森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境，可令人心旷神怡；或寄情于山水之间，宁静的自然情景可以更好地调节情绪。

工作有计划 顺应夏季昼长夜短的特点，及时调整自己的工作计划和生活方式，适当地减缓速度，并留有一定余地。依照明确的安排平静地、有计划地进行工作，可有效减轻焦虑现象。

多点幽默 幽默是一种高级的心理防御形式，用幽默来化解困境，转移内心不悦，可以维护心理的平衡。也许几句笑话、妙语，就能使心中的忧虑、怒火烟消云散，这就是幽默的力量。

药膳推荐

●凉拌二瓜

材料：黄瓜、西瓜皮各适量。

做法：将黄瓜洗净切条，西瓜皮去掉外面翠衣，切条。加盐、味精等调料腌制10分钟后，点入香油后即可食用。

功效：清热祛暑、生津止渴。黄瓜具有清热利尿的作用，中医古籍中将黄瓜用于治疗四肢浮肿、火眼赤痛等疾病；西瓜皮的作用是清热生津、利尿解暑。

●薏苡仁二豆粥

材料：薏苡仁、红豆、绿豆各50克。

做法：上述食材洗净入锅，加适量的水，小火煮成粥即可食用。

功效：清暑去热、滋养脾胃。薏苡仁具有利水渗湿、健脾消肿的作用；红豆具有利水消肿、清热解毒的作用；绿豆具有清热消暑、利水解毒的作用。

健康谣言粉碎机

吃鹅蛋预防黄疸？这个说法不靠谱

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多人都听说过“孕妇吃鹅蛋，新生儿没有黄疸”的说法，事实果真如此吗？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院的医生进行解答。

新生儿黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸，是由于新生儿的肝脏功能发育不完善，胆红素代谢异常引起体内胆红素水平升高，导致皮肤、黏膜发黄的症状。黄疸会在宝宝出生后的几天内逐渐加重，在十多天后逐渐消退。病理性黄疸则需要医生指导下进行治疗。

鹅蛋含有丰富的优质蛋白，但对宝宝体内胆红素没有作用，因此也没有预防黄疸的功效。

虽然鹅蛋没有预防黄疸功效，但其营养价值高，可以补充孕期所需的多种营养元素。中国居民膳食指南推荐孕期蛋类每天摄入50克，差不多是一个鸡蛋，孕中晚期营养需求量相对大一些，可适当多吃。鹅蛋的“个头”比较大，每个重量在200克-300克，吃一个鹅蛋相当于吃4-6个鸡蛋，孕妇一定要注意，适量食用。

创新住培教学模式 开展叙事医学训练

潍医附院住培办积极创新住培教学模式，开展了叙事医学训练，大大提升了住培医师的医患沟通能力及患者满意度。

潍坊医学院附属医院 都彩菊

夏季“吃苦”讲究多

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“夏吃苦，胜进补”，夏季天气炎热，阳盛，暑热邪盛，人们容易出现心烦气躁、上火、失眠等问题，可以多吃一些“苦菜”，清热去暑气。哪几种“苦菜”适合夏季食用？食用时注意些什么？潍城区人民医院治未病科主任姜伟进行了解答。

姜伟表示，在众多的苦味食物当中，苦菊非常适合夏季食用。苦菊味甘略苦，颜色碧绿，可炒食也可凉拌，是清热去火的佳品，也有抗菌、解热、消炎、明目等作用。

推荐凉拌苦菊海带丝这道菜。做法是将苦菊和海带丝洗净，加入盐、醋、生抽、白糖、蒜末拌匀，即可食用。需要注意，苦菊一定要洗净，海带丝要用开水焯一下。

苦瓜具有清热解毒、消暑解烦的作用，适合有中暑发热、牙痛、疮肿的人群食用。苦瓜的食用方法很多，对于年轻人，可将苦瓜切片

焯水，凉拌食用；对于脾胃虚弱者，可用苦瓜来煲汤，既避免伤脾胃，同时也有清热生津的作用。

很多人吃芹菜时都把叶子当作垃圾扔掉了，实际上，芹菜叶营养价值非常丰富，甚至比芹菜茎还要高很多。芹菜叶含有胡萝卜素、维生素A、钙等，有清肠通便、平肝降压的作用。在食用方法上，芹菜叶炒豆腐就是非常不错的一道菜。

姜伟提醒，食用“苦菜”虽然有很多好处，但是不宜过多，过多易伤脾胃，过苦伤心。特别是易腹泻、体质虚寒的人和孕妇，最好不要过多食用。“食用‘苦菜’之前，最好能熟悉其药性，辨别自己的体质后再食用。”

姜伟说，在吃一些“苦菜”前，可用食盐腌制一下，或者在食用前用沸水焯一下，可以降低苦味。

