

夏至已至 这份“养生处方”请收好

夏至是24节气中的第10个节气。夏为大，至为极，万物到此壮大繁茂到极点，阳气也达到极致。夏至之后，市民如何“保养”身心呢？潍坊市中医院脑病二科副主任刘晓婷和潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇对此提出建议。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

晚睡早起，睡前泡脚除湿

潍坊市中医院脑病二科副主任刘晓婷表示，夏至之后，身体很容易受风寒湿邪的侵袭，在睡眠时不宜用风扇或者空调直吹，室内外温差也不宜过大。

起居调养方面，要顺应自然界阳盛阴衰的变化，晚睡早起，合理安排午休，让大脑和全身各系统及时得到休息，保持充沛的精力。晚上可以泡脚除湿，古人云“长夏多生湿病”，每天睡前1小时用热水泡脚20分钟，使身体微微出汗，这样可以很好地刺激足部经络，起到健脾祛湿、通经利水、缓解疲劳的作用。

夏季心火偏旺，饮食宜清淡，不宜肥甘厚味，宜多食苦味的食物，如苦瓜、苦菜、苦菊等，亦不可过食寒凉之物，以免损伤脾胃。

运动后要适当饮温水，补充体液。运动不要过于剧烈，可选择相对平和的运动，如太极拳、太极剑、散步、慢跑等，不可过度出汗。

“夏至前后开始入伏，是中医冬病夏治的最佳时间。”刘晓婷表示，冬病夏治是指在夏季通过中医治疗的方法提升人体阳气，以达到治疗某些好发于冬季或冬季加重的疾病，如过敏性哮喘、慢性阻塞性肺病、风湿性疾病、慢性胃炎、颈腰腿痛等疾病。通过三伏贴、艾灸、中药熏洗等夏治方法，可以最大限度地辅助人体的阳气生发，将人体阴阳之气调整到最佳状态，达到预防旧病复发或减轻症状的目的。

注重养心，保持心平气和

潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇表示，夏至之后气温逐渐升高，空气湿度大，容易使人感到心烦意乱，出现情绪和行为的异常，俗称“心理中暑”。“夏至之后要注重养心，可以适当增加静坐冥想的时间。”徐小勇说，同时要注重自我精神调节，保持心平气和，不过度劳累。

徐小勇也为市民分享夏至后调适心理的五个小妙招：

降低音量。人们在发火时，主要表现就是声调变高，语速加快。可以试着在发火时用缓慢的语调说话，声音大小使对方能听到即可。

闭上眼睛。形容生气时常用一个成语，“怒目相视”。感到生气时，尝试着闭上眼睛或将目光从对方身上移开，可以快速浇灭怒火。

转转脖子。人发怒时脖子是前挺僵直的，这时，不妨将脖子向左右转动，缓解僵硬。

拥抱自己。烦躁其实是疏远自己的过程，用双臂紧紧拥抱一下自己，可以缓解紧张和不安定感，更加从容。

闻闻植物气味。嗅觉对于人体的影响，可以直达后脑、前脑和丘脑。生气时，将鼻子放在离绿色植物10厘米左右的位置，深呼吸几次即可。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

杨梅的药用价值较高，有“果中玛瑙”的美誉。杨梅适合哪些人食用？食用时应注意什么？潍城区人民医院治未病科主任姜伟作了讲解。

姜伟表示，中医认为杨梅味甘酸、性温，有生津止渴、和胃消食的功效，对于食后饱胀、饮食不消化等有良好的食疗效果。杨梅还含有天然抗炎成分花青素，有助于降低人体炎症反应。

消化不良或胃肠胀满的人可以适当食用杨梅，但不宜过多；易腹泻的人可以食用杨梅，杨梅味酸涩，具有收敛止泻的功效，特别适用于腹泻患者；杨梅有生津解渴的功效，所以易口渴、出汗多的人可适当食用。

姜伟提醒，任何食物都不要贪多，杨梅中富含有机酸，是一种酸性水果，少量食用有开胃的作用，如果一次性吃太多，就会让胃酸过多分泌，从而出现反酸现象，且杨梅对胃黏膜有一定刺激，胃溃疡患者、胃炎患者应少食用。此外，杨梅含钾量比较高，肾功能不好的人谨慎食用。牙龈肿痛、痰黄、咽痛者也要少吃。

养生堂

这些人食用要注意

杨梅味美

一颗荔枝三把火？想不上火这样吃

荔枝因其鲜嫩爽口、味道甘美的特点，深得人们喜爱，但有些人吃了荔枝后咽喉痛、口干渴，有些人吃了荔枝更是脸上爆痘。如何吃荔枝才能不上火？广州中医药大学第一附属医院吴伟教授支招。

荔枝属于热性食物，食用过多容易使人体内阳气过盛，或阴虚火旺之人，容易引起上火的症状，如口干舌燥、咽喉肿痛等。其原因主要是荔枝丰富的营养成分、热量及温热药性，会激发人体内本来存在的慢性炎症反应或免疫反应。

另外，荔枝中含有较高的糖分和果酸，过量摄入糖分会提高血糖水平，可能导致血糖波动，出现口干渴现象。而过多的果酸则可能刺激胃肠道，导致消化不良或胃部不适，进而引发上火。

还有一些人，过食荔枝也会导致皮肤湿疹加重。这是因为他们可能对荔枝中的某些成分敏感，

导致过敏反应，包括皮肤瘙痒、呼吸困难、肠胃不适等。这种过敏反应也可被视为上火的一种表现。

中医养生之道主张春夏养阳。荔枝实乃人体扶阳之佳品，尤其配合进食动物蛋白，助阳更佳。需要注意的是，荔枝含有一定的糖分，因此在品尝时需要适量，特别是对于糖尿病患者或控制体重的人来说。

吃荔枝想不上火，可以留意以下注意事项：每次食用荔枝不超过300克，每天8颗-10颗，防止上火。

在吃荔枝前后适当喝点盐水、凉茶或海带绿豆汤，或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中，放入冰柜里冰镇后食用，防止虚火。

对于吃完荔枝后，出现口腔溃疡、长痘等上火的情况，患者可适当服用牛黄解毒片、黄连上清丸等，再就是要多喝水。

本报综合

健康谣言粉碎机

食用可可粉能减肥？听听专家怎么说

在许多社交平台上，一些博主自制的“减肥饮品”颇受欢迎。“两勺生可可粉+半瓶乌龙茶+牛奶，这瓶自制低卡奶茶大赞”“生可可粉+乌龙茶，让我一个月瘦了好几斤，还很通便”……此类内容的点击量、点赞量颇高。不难发现，可可粉占据了这些减肥饮品配方的“C位”。那么，可可粉是什么？它真的有减肥功效吗？

“可可粉是可可液提取可可脂后的剩余成分。”科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋说。可可粉是可可豆加工后的产品。人们从可可树的果实中取出可可豆，可可豆经清理、筛选、焙炒、脱壳后，再经过后期加工就得到了可可液。可可液是生产巧克力的重要原料。

经进一步压榨后，油脂从可可液中被分离出来，形成了两种原料：一种是制作巧克力的原料——可可脂，它是一种天然食用油，具有淡淡的巧克力香；另一种是可可液经脱脂后的剩余物——可可粉饼，它经粉碎后就是人们所熟知的可可粉。

形象地说，可可粉就好比是大豆经压榨工序后得到的豆粕。“只不过因为它有可可的独特香味，就被用在食品加工中了。”阮光锋解释道，天然可可粉呈棕黄色或浅棕色，比较难溶于液体，且口感较苦，一般不直接用于液体产品的生产。而碱化可可粉呈棕红色或棕黑色，是在可可豆加工过程中加入食用碱后得到的产品，口感比天然可可粉略好，且可以溶解于水。

食用可可粉真的有减肥效果吗？

南京医科大学第二附属医院主管营养师梁婷婷表示，如果将可可粉作为代餐(即不吃其他食物)来食用的话，对于有些人来说，可能确实有减重的效果，但这个效果并不一定是可可粉带来的。若人在短期内不吃饭，摄入的热量就会减少，即便是不吃可可粉，也可以达到减重的目的。

“减肥的关键要看能量收支情况。”阮光锋说，合理控制摄入与消耗的热量，使每天消耗的热量大于摄入的热量，才能达到减肥效果，“食用可可粉其实是不能直接减肥的，任何食物都没有直接减肥的功效”。

此外，一些商家还宣称可可粉“富含多种维生素和矿物质，具有抑制食欲的效果”。这是真的吗？

“可可粉含有的抗氧化物质确实比较丰富，但说它‘富含矿物质、维生素，能抑制食欲’，这一说法没有经过权威部门的证实。”阮光锋表示。

梁婷婷介绍道，抑制食欲可能并不是可可粉带来的效果。人体在能量摄入不够的情况下，短期内食欲就会被抑制。此外，可可粉带来的较强饱腹感，也会在一定程度上让人吃得少。她表示，如果把可可粉当成代餐粉短期内食用，确实可以达到一定的减肥目的，但如果长期食用，对健康是不利的。

究竟怎样才能吃对、吃好可可粉呢？

首先，不能完全将可可粉作为代餐。代餐在制作上，要讲究营养均衡，如果单纯食用可可粉，身体可能会缺乏蛋白质、不饱和脂肪酸等营养物质。其次，对于想要减肥的人来说，由于可可粉含有大量膳食纤维，因此适宜在饭前半小时吃，以增强饱腹感。但也要注意，可可粉含有较高热量，不要一次性摄入太多。

本报综合