



苦苣菜

苦瓜

枸杞苗

## 从中医角度认识美味的野菜

在小满时节,吃一些苦味的食物,可以入心经,起到降心火的功效。比如苦苣菜、苦瓜、枸杞苗等,都能帮助清热、凉血、解毒,从而达到开胃生津的作用。

自古以来,中医就强调“药食同源”的理念,认为许多食材不仅美味可口,而且具有药用价值。野菜作为大自然赐予我们的宝贵财富,不仅丰富了我们的餐桌,还蕴含着丰富的中医智慧。让我们跟随河南省郑州市中医院脾胃肝病一科主治医师赵芳超从中医的角度认识一下吧。

**1.蒲公英:**味苦、甘,性寒,归肝经、胃经。清热解暑,利尿散结。通常用来治疗急性乳腺炎、淋病、疔毒、疔疮,急性结膜炎,感冒发热,急性扁桃腺炎,急性支气管炎,胃炎,肝炎,胆囊炎,尿路感染。

**2.香椿:**味苦、涩,性温,归肝经、肺经。祛风利湿,止血止痛。通常用来治疗风寒感冒,心胃气痛,风湿关节疼痛,疝气。

**3.榆钱:**性平,味甘、微辛,归脾经、肺经、心经。健脾安神,清心降火,止咳化痰。通常用来治疗失眠,食欲不振,小便不利,水肿,小儿疳积,疔疮,烫火伤,疮癣等。

**4.荠菜:**性平、略寒,味甘,入肺,归大肠经。清热解暑,利尿除湿,通利大便。通常用来治疗痢疾,水肿,淋病,乳糜尿,吐血,便血,血崩,目赤疼痛。

**5.青蒿:**味苦、微辛,性寒,归肝、胆经、三焦、肾经。清热,解暑,除蒸,截疟。通常用来治疗温病,暑热,骨蒸劳热,疟疾,痢疾,黄疸,疥疮,瘙癢。

**6.苦苣菜:**味苦,性寒,归心、脾、胃和大肠经。清热解暑,凉血止血。通常用来治疗肠炎,痢疾,黄疸,淋证,咽喉肿痛,痈疮肿毒,乳腺炎,痔瘕,吐血,咯血,崩漏。

**7.马齿苋:**味酸,性寒,归肝经、大肠经。清热解暑,散血消肿。通常用来治疗热痢、血淋、热淋、血淋、痈肿恶疮、丹毒。用于湿热所致的腹泻、痢疾,常配黄连、木香。内服或捣汁外敷,治痈肿。亦用于便血、子宫出血,有止血作用。

**8.槐花:**味苦,性微寒,归肝经、肺经、心经、大肠经。凉血止血,清肝泻火。通常用来治疗肠风便血、痔血、尿血、血淋、崩漏、衄血,风热目赤,痈疽疔毒,并用于预防中风。

赵芳超介绍道,对于野菜的做法“蒸煮炖”是最健康的烹饪方法,可以更完整地保留食物中的营养成分。野菜富含的膳食纤维可以增加饱腹感,对于减肥的人群特别适用。让我们在享受美味的同时,简单地学习一些中医药知识吧。

## 小满:养生宜调起居 适运动、益远志

小满节气前后,我国普遍的气候特点是温度升高、雨量增加。此时,养生方面我们又有哪些需要注意的呢?

### 调起居

小满过后,气温逐渐升高,昼夜温差并不像之前那么大,但相对来说,早晚仍比中午凉爽一些。同时,白昼的时间逐渐加长,日出提前、日落延后,所以这时候的作息时间应顺应自然的变化,早些起床,晚些入睡。

需要提醒大家的是,所谓的晚些入睡只是相对春季而言,并不是熬夜。夜间的睡眠是为了让身体各个器官和功能得到修整和恢复,所以保证充足的睡眠是十分必要的。如果夜间的总体睡眠时间较短,不足6个小时,或者睡醒后并没有精神清爽的感觉,那么可以在中午适当小憩,既能躲避炎热的天气,又可以安神养心,使身体充分休息。

### 适运动

随着气温的升高,很多人开始了运动锻炼。夏季的运动时间最好选择在清晨或傍晚进行。而场地的选择以公园、河湖水边、庭院等空气新鲜处为佳。

不过需要注意的是,小满前后,自然界阳气虽然还没有达到最高点,但仍要注意运动不要太剧烈,以免汗出过多,导致阳气随汗液而泻。这不仅损伤人体阴液,也耗损心阳。如果有时候出汗过多不可避免,可适当饮用功能饮料或绿豆汤,来补充水分及丢失的电解质,切不可大量饮用凉开水,以免造成水分过多而导致电解质稀释、降低的情况。

### 益远志

除了注意补水之外,可以适当饮用花茶,也能起到补水滋阴、养心安神的作用。如果适当加减,还可以缓解一些日常出现的不适症状。

### 1.远志茶

原料:远志5克,花茶1克。  
用法:将远志和花茶一同放入杯中,用200毫升开水冲泡,温浸片刻后饮用。

功效:远志是常见的中药材,具有安神益智、祛痰解郁的作用,而花茶通常指的是茉莉花茶,既有茶生津止渴、清心安神的作用,又有茉莉花理气、开郁的作用。两者合用,可以缓解惊悸、失眠等不适症状。

### 2.远志茶

原料:远志5克,石菖蒲1克,茯苓2克,党参2克。

用法:将上四味药放入茶杯中,用250毫升开水冲泡,温浸片刻后饮用。

功效:远志安神益智,石菖蒲开窍醒神,茯苓健脾祛湿,党参补气生津。四药合用可以起到补心宁神、益气健脾的作用。对于因心气不足导致的忧愁悲伤、神志不宁,有缓解作用。如果出汗较多,热象明显时,可以将党参换为西洋参,起到清热生津的作用;但如果热象不明显,却有汗出较多的情况时,则可以将党参换为太子参,可以达到气阴双补的功效;如果心悸烦躁明显,也可以将党参换成具有除烦安神作用的丹参。

### 3.远志茶

原料:远志5克,杏仁3克,紫菀3克,甘草3克,绿茶3克。

用法:将上五味放入茶杯中,用300毫升开水冲泡,温浸片刻后饮用。

功效:方中用祛痰开窍的远志,止咳平喘的杏仁,润肺化痰的紫菀,祛痰止咳的甘草,清热解暑的绿茶一同冲泡,可以起到祛痰止咳的作用,适用于支气管炎咳嗽痰多时,作为日常茶饮方来辅助治疗。

## 专家三招教你 自查是否“湿气重”



小满至,夏意浓。“小满后气温升高明显,降水增多,容易产生湿热之邪。”安徽省中医院风湿一科主任汪元提醒,小满节气养生最重要的是祛湿。如何判断自己是否湿气重?饮食方面有哪些需要注意的?哪些方法可以祛湿?专家为您解答。

### 关键词:提醒

#### 空调室内易加重湿气

“夏季闷热难耐,人们往往贪食生冷,而五脏中的脾又最怕湿,湿气常常阻滞在脾胃,进而影响脾胃的运化功能,出现食欲不振、易困倦、腹胀腹泻等症。”汪元表示,炎炎夏日,热气逼人汗出,人们自然喜欢阴凉之处或者空调室内,倘若汗出骤然而止或者汗出衣里,都会使水湿之气停留在体内难以排出,让人感到全身沉重乏力,四肢酸沉倦怠,甚至出现头晕、胸闷等不适,长此以往,体内湿气便日积月累,逐渐加重。

### 关键词:自查

三方面可自查是否湿气重  
湿气重有哪些表现呢?汪元表示,可以从三方面来自查是否湿气重。

晨起看舌面:早晨起床时眼皮浮肿或有眼袋,口内黏腻,面色晦暗,发黄。照镜子发现自己舌体胖大,或舌边有明显齿痕,舌苔多厚腻,这些都是湿气重的表现。

饭后看食欲:湿气重的人夏季多会出现食欲减退以及消化功能下降的表现。到了吃饭时依旧没有想吃的欲望,或者吃一点东西就会有饱腹感,甚至有的会感觉到恶心,这都是脾虚湿盛的表现。

平时看状态:体内湿气重的人到了夏天,常会感觉身体及四肢沉重,甚至全身酸疼。身体特别疲乏,不爱活动,活动时会出现关节发紧,肢体活动不灵活。另外,有头昏、头沉、头脑不清醒、易困倦的感觉。常会感到胸闷,必须长呼口气才会感觉舒服。

汪元介绍,如果饮食作息和原来基本一样,但体重明显增加,表现为虚胖的体征,也是湿气重的表现。

### 关键词:饮食

#### 热性水果、冷饮等容易加重湿气

想要祛除湿气,在饮食方面要清淡饮食,避免油腻生冷。“夏季湿邪容易侵袭人体,油腻生冷食物是湿气的“助推器”。过食油腻生冷食物会损伤体内的阳气,加重脾胃负担,导致湿留体内而致病。”汪元提醒,“防湿”必须从日常饮食做起。少吃煎炸、烧烤、香辣等油腻刺激食物,以免加重脾胃湿寒。

一些热性水果,如荔枝等本身含糖量就偏高,多食会加重湿寒。吃过凉的食物,如凉菜、冰啤酒、冷饮等,也容易损伤阳气,导致脾胃虚寒,从而加重湿气。

#### 薏米红豆粥能健脾祛湿

“夏季饮食总体宜清淡,多食营养丰富的蔬菜、瓜果之品,在平常的食物中,可以选择一些具有健脾利湿作用的食物,如山药、白扁豆、大枣、薏米、冬瓜皮、玉米须、赤小豆、绿豆等。”汪元特别推荐薏米红豆粥,既能健脾祛湿,又可补血养心。

薏米,又叫“薏苡仁”,味甘,性凉,归脾、胃、肺经,有利水渗湿,健脾止泻的作用。赤小豆,红色入心,除利尿消肿、健脾养胃外,还可补血养心。将二者熬成粥,能使有效成分充分被人体吸

收,同时不给脾胃造成过多负担。

### 关键词:调理

#### 祛除湿气首选运动出汗

那么夏季如何祛湿呢?对此,汪元表示运动出汗是最简便易行的祛除湿气的方法。

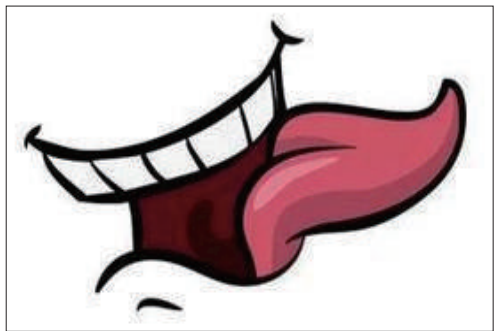
“每天坚持适量的运动,对身体非常有益。尤其是长期工作在空调房中的人,很少流汗,导致身体自然调控湿度的能力变差。”汪元提醒,大家不要整天待在空调房内,应该运动起来,比如跑步、健走、瑜伽、打太极、练五禽戏等,适当出汗不仅可以加速体内的湿气排出体外,还能舒缓压力。

#### 艾灸、推拿等方式可补阳祛湿

“内湿主要是由于脾胃虚弱、水湿停聚所致,脾脏喜燥恶湿,补充阳气可以祛除体内寒湿之气,振奋脾阳,减少内湿停聚。”汪元表示,可采用艾灸、推拿、拔罐、穴位敷贴等多种办法补充阳气,可选取关元、中脘、足三里、涌泉等穴位进行艾灸,有很好的温阳祛湿作用。

此外,中医传统特色治疗方法——“冬病夏治”也是补充阳气的好方法。“冬病夏治”就是利用夏季气温高,自然界阳气充沛的有利时机,补充人体阳气,调整人体的阴阳平衡,使一些疾病得以恢复,达到标本兼治、预防保健的作用。

## 经常咬到舌头 或是疾病征兆



近日,有读者询问,自己吃饭时总咬到舌头,会不会是什么疾病的征兆?

浙江医院口腔科主任张建兴表示,如果近期有口腔溃疡、牙龈炎、龋齿等情况,可能在吃饭时会因为疼痛下意识用地用侧咀嚼,这种情况下,容易不小心咬到舌头。

牙齿咬合不好,也会引起咬舌头的情况。把牙齿咬紧,如果上牙包在下牙外面,这样舌头就比较安全。但有的人上牙牙弓小,或者过度磨损,上下牙舌侧咬合出现异常,这类人咬到舌头的概率就比较大。这种情况,一般戴一段时间牙套或调颌,调整一下就好。

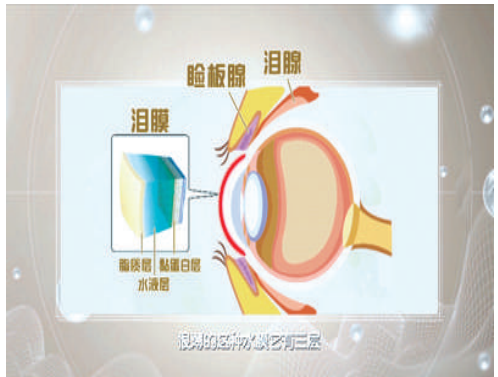
另外,老年朋友牙齿畸形或近期安装义齿,也可能经常咬到舌头。出现这类情况,建议及时找口腔科医生检查一下。

需要提醒的是,在排除口腔疾患后,要格外警惕中风的可能性。

浙江医院神经内科副主任徐珊瑚表示,大脑是整个身体的“司令部”,人体的感觉、运动、语言、记忆等功能都由大脑及其神经支配,中风发作前大脑功能可能出现差错,导致一些精细动作不协调,比如舌头不能灵活运动,在咀嚼中被牙齿咬伤。如果同时还伴有一侧肢体的麻木无力、言语不利、头痛、头晕等状况时,一定要引起重视。

尤其是对于患有高血压、糖尿病、高血脂症的老年人,如发生上述症状,应立即到正规医院神经内科就诊。中风救治有很强的时间依赖性,不能抱有“等一等、看一看就好了”的心态,以免延误病情。

## 中医护眼有妙招



在中医理论中,眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行,可经常操作。

常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位,可以促进眼部血液循环,减轻眼睛疲劳。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛,眼睛疲劳。

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痒通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年朋友可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛熏蒸,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶具有清热解暑、养肝明目的作用,适合日常饮用。

## 如何分辨甲亢和甲减?

每年5月25日所在的周是国际甲状腺知识宣传周。甲状腺是人体至关重要的内分泌器官,

其分泌的甲状腺激素用于调节人体的新陈代谢和生长发育。成都市中西医结合医院内分泌科主治医师吕莉霞在接受采访时表示,甲状腺疾病是一种不易被识别但危害性高的慢性病,需要给予更多重视。

吕莉霞介绍,甲状腺激素水平异常,几乎全身器官都会受牵连。临床中,甲状腺过量分泌甲状腺激素,就会引发甲状腺功能亢进症(甲亢)。而体内的甲状腺激素不够用,就会引发甲状腺功能减退症(甲减)。

“甲状腺疾病的早期表现不一定明显,但还是有一些蛛丝马迹可以起到提示作用,出现下列情况应提高警惕,及早就医筛查。”吕莉霞指出,甲亢有可能出现以下症状:体重下降,紧张、焦虑、易激惹、爱生气,心率很快,眼睛突出,凝视,手颤,肌肉无力、疲乏,脱发,指甲生长较以前变快,皮肤薄而湿润,怕热、爱出汗。甲减有可能出现以下症状:疲乏、易困倦或软弱无力,怕冷,记忆力减退,体重增加或难以减重,抑郁,便秘,关节或肌肉疼痛,毛发或指甲变薄、变脆,皮肤干燥、起皮。

吕莉霞表示,在日常生活中,甲亢患者要保持情绪稳定,补充足够的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质,禁食海带等含碘量高的食物。此外,还要减少与碘酒等含碘物质接触。对于甲减患者,因其常并发血脂异常,所以饮食中脂肪摄入量控制在总热量的20%左右,限制食用油、肥肉等高脂肪食物,均衡营养,避免过重体力劳动。

“其实,甲亢和甲减就像硬币的两面,既相互对立,也可以相互转换。”吕莉霞强调,甲状腺疾病复杂,每种疾病的病因、机制和诊治都不同。因此,如果怀疑自己患有甲状腺疾病,最好及时就医,以确保得到正确的诊治和照护。在确诊甲状腺疾病后,要定期复查甲状腺功能,遵医嘱服药,不要擅自停药或停药,以保证疾病得到有效控制。

如何预防甲状腺疾病?吕莉霞表示,预防的核心在于保护好机体免疫系统。日常生活中要保持健康生活习惯,合理膳食,积极锻炼身体;避免过度劳累,保证充足休息;适量摄入碘盐;定期检查甲状腺功能。

## 肥胖可能是你 这两类食物吃少了

儿童时期肥胖,会影响终身健康!再不行动就来不及了,多吃这两类食物,少吃这两类食物,帮孩子摆脱“小胖墩”,你以为的“健康零食”真的健康吗?想要孩子个子高,这3点很重要。

### 儿童时期肥胖会影响终身健康吗?

肥胖是体内脂肪过度蓄积的一种慢性代谢性疾病,也是很多疾病重要的危险因素之一。

目前,出现血脂异常、血糖异常或者高尿酸血症的儿童越来越多。并且,科学数据表明,70%的肥胖儿童,成人后还会肥胖,也会增加成年后心血管疾病、肿瘤的发生风险。

### 两类食物吃少了:

根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,学龄儿童(从6岁到不满18岁的未成年人),每天新鲜蔬菜的摄入量应为300~500克。但实际上,目前学龄儿童,每天新鲜蔬菜的摄入量只有不到200克,两者之间的差距还是比较大的。

新鲜的蔬菜中,含有丰富的维生素和矿物质,还能提供较强的饱腹感,应餐餐有蔬菜,特别是早餐不能忘了吃蔬菜,像洗一洗就能吃的黄瓜、西红柿,都是比较好的选择。

### 2.粗杂粮吃少了:

包括全谷物、杂粮、杂豆,它们的膳食纤维、维生素、矿物质含量比较丰富,应与精白米、精白面互相搭配,粗杂粮可以占到三分之一左右。我们国家0~18岁儿童系统调查与应用中也分析了,儿童粗杂粮的摄入量与体内脂肪的比例关系,粗杂粮吃得少,体内脂肪的含量就会低一点。

可以在蒸米饭的时候,往里边加点小米或者杂豆,做成二米饭或者杂豆饭,也可以在煮粥的时候选择煮八宝粥。

### 两类食物吃多了

1.肉吃多了: 内里指的是肉是脂肪含量较高的肉类,比如红烧肉、炸鸡翅等,一周最多吃一次。

对于低脂肪、高蛋白的肉类,比如鱼肉、鸡肉、鸭肉,是推荐摄入的,但不能选择油炸的烹饪方式。

### 2.糖吃多了:

除了直接摄入的糖,还有一些糖是隐形糖,比如一瓶可乐中约含糖53克,所提供的能量约等于两碗米饭。

每日糖摄入量:不超过50克,最好不要超过25克。

### 你以为的“健康零食”不一定是真的健康

“健康零食”不一定都健康,有的零食只是听起来健康。

比如零糖饮料,看起来0糖、0脂、0能量,但其实添加了甜味剂,比如木糖醇、低聚糖等,喝起来很甜,还会升高甜味的阈值,让你吃普通食物的时候,就不觉得甜了。

比如如果蔬干,相较于新鲜的水果蔬菜,在加工的过程中,维生素有一定损失,还可能会添加油、食品添加剂等。

### 健康零食怎么选:

一小杯鲜牛奶或一小杯低脂牛奶。  
新鲜的蔬菜水果,比如小黄瓜、小西红柿、苹

果等。

不超过15克的原味坚果(以果仁计算)。

零食所提供的能量,应占全天能量需求量的10%左右。

### 吃零食的时间要注意:

饭前半个小时,饭后半个小时不吃零食。两餐中间可以吃点水果、坚果。睡前两小时可以喝小半杯温热的牛奶。

### 孩子要想长高,这3点很重要

#### 1.合理饮食:

让孩子长高的食物,其实就是最基本的食物。

优质蛋白质:比如鱼肉、鸡肉、鸭肉等低脂高蛋白的肉类,鸡蛋,大豆及豆制品。

钙:奶及奶制品,含钙量是比较丰富的,根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,学龄儿童每天奶及奶制品的摄入量要达到300毫升及以上,最好能喝到500毫升。

担心脂肪摄入过多的话,也可以选择低脂肪奶。

花生、芝麻的钙含量也是比较丰富的。大豆及豆制品的钙含量也是比较丰富的。

新鲜的绿色蔬菜,比如芥菜、小白菜等,钙含量也是比较高的。

#### 2.晒太阳:

维生素D的食物来源是有限的,主要来自于海产品、蛋黄,推荐通过晒太阳的方式,帮助人体合成维生素D。

对于儿童来说,每天增加半小时的户外运动,既能晒到太阳,帮助合成维生素D,还能加快血液循环,让钙留在骨骼里,一举两得。

#### 3.运动:

比如篮球、排球、跳绳等,对于长高都是有帮助的。

### 补钙不一定长个子?

#### 膳食营养补充剂是不是智商税?

钙片、维生素D、赖氨酸、γ-氨基丁酸等一系列的膳食营养补充剂,其实就是保证正常营养,这些营养对生长是有帮助的,但它不能直接帮助长高。

其次,这些营养成分,是可以从食物中直接获取或依靠身体自身产生的,正常情况下没有必要额外补充,否则反而可能会对代谢造成负担。

想要孩子长得高,还是要依靠合理饮食、合理运动、合理睡眠,而不是依靠膳食营养补充剂。

#### 注意:

如果觉得孩子需要额外补充膳食营养补充剂,一定要在去医院就诊后,在专业医生的指导下服用。

## 防中风做好这七件事



### 五类症状要警惕

在我国,高血压是导致居民心、脑卒中的首要危险因素。高血压病会出现很多并发症,致死、致残率最高的当属脑出血了,那么高血压脑出血都有哪些症状?

- 1.头痛、恶心、呕吐。
- 2.烦躁不安、言语不清、谵妄、乱语、失语、双眼凝视。
- 3.肢体感觉障碍、麻木甚至瘫痪。
- 4.意识障碍、嗜睡、昏迷、浅昏迷、深昏迷。
- 5.伴随症状:消化道出血、高血糖、高热、尿频等。

### 防中风稳血压“七步曲”

高血压患者预防中风、脑出血,可以按照以下“七步曲”进行。

- 1.控制血压:保持血压在适当范围内是预防脑出血的重中之重,血压控制在多少为宜?2023年中国心脑血管专家共识中,建议血压 $\geq 160/100\text{mmHg}$ 的高血压患者,血压水平应控制在140至159/90至99mmHg。定期监测血压,如有头晕、头痛、眼花、视物模糊等症应及时就医并按照医生的建议进行治疗。
- 2.健康饮食:保持健康的饮食习惯,如低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食,避免暴饮暴食。
- 3.适量运动:适当的运动可以促进血液循环,降低血压,增强身体免疫力。建议每周进行30至60分钟中等强度的有氧运动,如慢跑、游泳等。
- 4.戒烟限酒:吸烟和饮酒都会增加脑出血的风险,应注意控制烟酒,减少摄入。
- 5.控制情绪:避免情绪激动和过度兴奋,学会调节情绪,保持心态平和。
- 6.管理睡眠:过度疲劳和缺乏休息会增加脑出血的风险,因此应该保证充足的睡眠时间,避免过度劳累,节假日的娱乐活动也应适度。
- 7.积极治疗基础疾病:如糖尿病、高血脂、冠心病等基础疾病,应积极治疗并控制病情。

通过上述措施的坚持和执行,可以有效预防高血压脑出血的发生。日常应密切关注自身健康状况,如有任何症状,要及时就医进行检查和预防。

来源:健康中国、人民网健康、人民日报、人民网等

## 声明

朔州市朔城区阳方口至朔城区至平鲁、东榆林至应县一级公路建设项目部不慎将开户许可证丢失,核准号:L1690000232301,开户银行:中国农业银行朔州市雁门支行营业室,账号:04863001040020947,现声明作废。

刘叶平(身份证号:140602198903074020)不慎将朔州骨科医院有限公司开具的山西省医疗单位住院收费发票丢失,发票代码:114002071902,发票号码:00564051,发票金额:柒仟零捌拾柒元零肆分(7087.04元),现登报声明作废。

柴凤花(身份证:142229197508161728)不慎将宗靖松的《出生医学证明》丢失,编号:J140562793,现声明作废。