

立夏后是护心关键期，每天做1件小事

立夏节气后，气温逐渐走高，夏的燥热已缓缓铺开。阳气升腾、心火渐旺，人体也随之发生变化。

在中医看来，立夏一过，就到了养护心脏的黄金关键期，此时要顺应时节静心调养。

在养心的诀窍里，有一个简单易行的方法：午睡。

养护心脏的关键期来了

立夏后，日照增加，逐渐升温，雷雨增多，阳气渐长，万物随阳气上升而茁壮成长。中医认为，夏季属于火，与心气相通，故夏季养生以养心为先。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实”。夏三月是指从立夏到立秋前的这段时间。立夏、小满两个节气都在农历四月前后，称之为“孟夏”，即夏之初。此时植物繁盛，有利于心脏的生理活动，要顺应自然界，注重对心脏的养护。

湖南省名中医、湖南中医药大学第二附属医院主任医师毛以林表示，“心主血脉，与夏相应”，暑热通于心，人容易出现烦躁不安、失眠、心慌、胸闷、气短等症状。因此，夏季更要注重养心，尤其是有心血管病的人。

适当午睡就是在“养心”

北京中医药大学副教授姚斌彬曾在接受《生命时报》采访时介绍，夏季人体新陈代谢加快，心脑血管血液供给不足，需要养成午睡的习惯。

中午11点至下午1点是心经循行的时间，此时应避免劳累，适当午休，有利于舒缓心血管系统，降低心血管疾病的发生风险。并且由于此时阳尽阴生，还要注意停止活动，保持身心安静。需要提醒的是，午睡以30分钟为宜，时间长了容易导致下午精神不振；最好在床上午休，有利于气血运行。

立夏后做4件事也能护心

除了午睡，生活中做好以下细节也能养护心脏。

避免大汗淋漓

夏季人体容易出汗，“汗为心之液”，出汗过多，耗伤心液，可导致心气不足、心神失养。平时要尽量避免大量出汗，锻炼也应避免剧烈运动，以小动为宜，身体微微出汗即可。

及时补充水分

别等到渴了再喝水，日常适量多喝温开水或淡茶水。如果心火过旺，可用淡竹叶、薏苡仁等泡水后代茶饮。但要注意不要一次性大量饮水，短时间内大量饮水，易导致稀释性低钠血症，进而增加心脏负荷。最好小口、少量、多次饮水。

尽量舒缓情绪

立夏后人们易感到烦躁不安，这主要是气温高、心火旺所致。可以通过静坐冥想、瑜伽等方式，放松心情、排解压力。还可以适当参加户外活动，接触大自然，也能舒缓压力、陶冶情操。

吃饭“口淡”一些

虽然气温升高可能导致食欲不振，但不能盲目用口味重的食物来刺激食欲。夏季人的消化功能相对较弱，饮食应以清淡为宜，多吃杂粮。热性食物和冷食瓜果不宜过量，尽量选择苹果、葡萄、木瓜、枇杷这类性味较为平和的水果。

在中医理论中，苦瓜、丝瓜等苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用，很适宜夏季食用。

据《生命时报》



守护夕阳

被誉为“21世纪最佳保健水果”，现在吃正好

又到了吃桑葚的时候，紫黑透亮的小果子，成熟后酸甜可口、丰满多汁，吃法颇多。可洗干净后直接生吃，还能榨汁、配酸奶、泡酒……特别百搭。好看又好吃的桑葚营养如何？这篇文章我们就来说说桑葚吧。

我国种植桑葚的历史很悠久，约在5000年前就开始种植了，并且是世界上桑树品种最多的国家。桑葚是大家公认的健康水果，享有“21世纪最佳保健水果的美誉”。

膳食纤维 桑葚的膳食纤维含量在水果中属于优秀水平，其不溶性膳食纤维含量高达4.1g/100g，同为浆果的蓝莓总膳食纤维含量为2.4g/100g。

适当吃一些桑葚能为我们带来很好的饱腹感，并能促进胃肠蠕动，对肠道健康有益。关键是桑葚的热量不算高，只有57kcal/100g，和蓝莓、苹果的热量不相上下，对正在减肥的小伙伴来说还是很友好的。

维生素C 桑葚的维生素C含量为36.4mg/100g，这含量和橙子差不多，比同为浆果的蓝莓高很多，是蓝莓的近4倍，将桑葚作为日常补充维生素C的来源是比较不错的选择。吃上100g桑葚摄入的维生素C(约为20颗桑葚)就能满足一般成年人每日需求量的40%了。

硒 根据《中国食物成分表》中的数据显示，桑葚含有丰富的硒，为5.65微克/100克，这比苹果、桃子、菠萝、梨、葡萄等常见水果都要高，更是蓝莓的56.5倍。硒是人体必需的微量元素，参与调节甲状腺功能、新陈代谢、血液循环，也能维持正常的免疫功能。

花青素 桑葚的花青素含量与品种、颜色、成熟度、生长环境等因素有关，一般为14~347mg/100g，颜色越深含量越高。紫黑的桑葚，花青素含量最为丰富，远超过蓝莓、黑米、紫玉米、葡萄等食物。

花青素属于多酚物质，具有抗氧化、抗癌、抗过敏等活性。多吃富含花青素的食物有助于保护心血管健康，预防认知功能下降。

花青素还可以起到保护视力的作用，不仅能让视力尽快适应黑暗环境，而且还可以改善近视，缓解视疲劳导致的视力模糊。不过，桑葚花青素在氧气、光、热等因素的作用下易褪色和降解，因此在干制、榨汁、杀菌等加工环节会受到损失。如果直接榨汁对花青素的保留还算完好，但最好别丢掉果渣。

白藜芦醇 白藜芦醇是一种天然的多酚类物质，桑葚中含有白藜芦醇，含量为6.854mg/100g。白藜芦醇能帮我们抗氧化，对自由基具有很好的清除作用。对心血管健康也十分有益，有助于抑制血小板凝集、调节脂质代谢，预防血栓的发生。

总结：眼下正是吃桑葚的时候，赶紧抓住机会把营养补起来。购买桑葚要选择颜色深一些的，花青素等抗氧化成分含量会更丰富；成熟的桑葚表皮较为脆弱，清洗的时候不要用手搓，在流水下多冲洗一会即可。

来源：《中国妇女报》

6种食物被证实“促癌”，很多人每天都在吃



俗话说“病从口入”，“癌”字有三个“口”，其与饮食的关系非常密切。

医生提醒，有6类食物已被世界卫生组织等机构证实可能促进癌症的发生和发展，需要特别警惕。

高糖饮食 高糖饮食被视为癌细胞的“能量快线”。癌细胞依赖“有氧糖酵解”高效利用葡萄糖，高糖环境还会刺激胰岛素样生长因子分泌，促进癌细胞增殖。

一项研究显示，高糖摄入与45种疾病风险增大密切相关，其中包括肝癌、胰腺癌、乳腺癌、前列腺癌等7种常见癌症。

建议大家将添加糖的摄入量减少到每天25克以下(约6茶匙)，如常见的白砂糖、红糖、冰糖等。

同时限制“隐形糖”，如浓缩果汁、速冲糊粉、能量棒、山楂零食等。每周含糖饮料摄入量，不宜超过355毫升。

过烫食物 温度超过65℃的饮食会反复损伤食道黏膜，并使其在修复过程中增加抑癌基因突变的风险，主要可能诱发食管鳞癌、喉癌和胃癌等。我国食管癌高发地区主要集中在河南、河北、山西等地，这些地区冬季气温低，人们习惯吃热粥、热汤面；福建和广东潮汕等地居民爱喝工夫茶、吃生滚粥，也是食管癌高发群体。建议改掉“趁热吃”的习惯，用餐时使用宽口浅底碗盛装热食，可以加快散热。

水烧开后最好凉15分钟再喝，不要大口猛灌热汤、热茶。

高盐饮食 摄入过多盐分会破坏胃黏膜屏障，时间久了可促进异常细胞增殖，增加胃癌风险。

大家应限制盐分摄入，每天吃盐不超过5克。同时警惕“隐形盐”，拌饭酱、腐乳、酱油、鸡精、味精等调味品，饼干、薯片、话梅、方便面、面包等都是含盐大户。

炒菜时可选用天然香辛料调味，如葱、姜、蒜、蘑菇、花椒、八角、辣椒、柠檬汁等，在不增加钠含量的情况下增强食物风味。

腌制食品 食品腌制过程中会产生亚硝酸盐，与胃内蛋白质分解物结合后，可生成强致癌物亚硝胺。据观察，长期食用腌制食品(如咸鱼)的地区，胃癌和鼻咽癌发病率较高。建议少吃腌制食品，食用前用流水充分冲洗，以减少亚硝酸盐残留；同时多摄入富含维生素C的新鲜蔬果。

加工肉制品，尤其烟熏食品 《英国医学杂志》刊登的一项大型研究显示，大量摄入加工肉类，与结直肠癌风险增加21%相关。尤其需要警惕的是烟熏肉类，烟熏过程中产生的苯并芘等致癌物质可破坏DNA，导致基因突变，增加肺癌、胃癌等发病风险。平时少吃培根、香肠、火腿等经过腌制、熏制等处理的肉制品；日常尽量选瘦肉，如里脊肉；推荐采用低温烹调的方式，除蒸煮炖之外，还可以将肉做成肉馅，用来做包子、饺子、肉饼及丸子等。

霉变食物 霉变谷物和坚果中的黄曲霉毒素是已知最强化学致癌物之一，尤其与肝癌发生密切相关。建议大家注意食品储存条件，选购时注意产品新鲜度，发现霉变立即丢弃。

据《生命时报》