

夏季养生重在养心、健脾

上海的中医专家王毅介绍，当下正是暑湿最重的三伏天，夏季养生重在养心、健脾。

“夏季养脾重在减少思虑内耗，过度焦虑、胡思乱想会直接阻滞脾气运化。”他指出，长夏湿气泛滥，脾虚人群极易身体浮肿、大便黏腻、饭后困倦。王毅推荐足三里穴作为健脾第一要穴，定位在外膝眼下三寸，每日按压或艾灸，能补中益气、利水祛湿。

据悉，近日，由上海市卫生健康委员会指导，上海市爱卫办、市健康促进中心主办的“治未病养正气”国际自我保健日专场上海健康大讲堂，邀请上海中医药大学附属上海市中西医结合医院针灸科主任、主任医师王毅和嘉定区马陆镇社区卫生服务中心中医科副主任医师刘美玲，普及中医顺时养生理念，以及药食同源居家调理方。

王毅指出，在暑湿最重的三伏天，天地阴阳上下交汇，万物蓬勃生长，人体气血浮于体表，内里脾胃相对虚弱，此时若违背时节作息、贪凉嗜冷、动辄暴怒，便会直接损伤心脾正气。到了秋冬，就容易出现反复咳喘、关节寒湿、心脑血管波动等旧疾。不少民众在夏季出现多汗口干、浑身沉重、没胃口、

夜里烦躁难眠等，正是心脾两伤的典型表现。

结合节气和穴位，王毅为大家整理了一套夏日居家养生实操法。神门穴是养心安神第一穴，可养心安神、调整睡眠。立夏后若难以入眠，睡前轻揉神门穴，可去心火、舒缓浮躁。掌心向上，手腕横纹小指侧凹陷处即神门穴，可用拇指指腹轻轻按揉，左右交替。

进入芒种后，养生的重点要转到“收割”阳气，可采用督灸疗法升发一身阳气。据悉，督灸疗法是一种在人体背部督脉循行路线上进行的大面积隔物灸法，通常会在皮肤与艾绒之间铺上姜泥等介质，利用艾火的温热之力温通阳气、散寒除湿，属于中医外治法中的特色灸疗。夏至时可通过敷贴去瘀滞、疗痰湿。另外，八段锦的第五式“摇头摆尾去心火”是大众皆宜的温和功法，无需高强度运动，蹲马步配合躯干左右摆动，可疏导胸中郁热，平复夏日急躁情绪。

他建议民众日常可搭配香草香囊芳香醒脾，艾叶、藿香、佩兰、紫苏、薄荷、丁香、玫瑰花、佛手配伍，制成随身香包，放置客厅、橱柜，药材释放的挥

发油可净化空气、抑菌防疫，同时化解体内湿浊、疏肝理气。

刘美玲则以“厨房即药房”的养生理念，带来两款适配盛夏的食疗方——乌梅饮、五豆饮。乌梅饮核心食材为乌梅、山楂、甘草、陈皮、桑葚、冰糖。刘美玲介绍，户外劳作、易出汗、口干舌燥人群，挑食、夏季没胃口的儿童都适合饮用，每日一杯即可。不过，胃酸过多、经常反酸烧心人群禁止空腹饮用，孕期、哺乳期女性建议咨询中医医生。选购技巧优先选表皮自然褶皱、无光亮熏制的无硫乌梅，食用更安全。

五豆饮由红豆、绿豆、黄豆、黑豆、白扁豆5种五色豆类配伍，分入五脏，协同健脾祛湿。刘美玲介绍，红豆养心利水，绿豆清肝解暑，黄豆健脾益气，黑豆滋阴补肾，白扁豆专化脾胃湿气，适用于身体发沉、晨起面部浮肿、大便黏马桶的人群，温和祛湿不伤正气。刘美玲提醒，豆类含有嘌呤，大量饮用易升高尿酸，痛风、高尿酸人群应谨慎饮用。在食材选购时也要注意区分，祛湿选细长的赤小豆，圆粒红豆则更适合甜品食用，二者功效不同，切勿混淆。

来源：中国新闻网

这种“抗炎水果”大量上市，趁夏天多吃

受访专家 北京食品学会老年食品与健康专委会主任委员 王国义
中国科学院植物研究所植物学博士 史军

眼下正是桃子大量上市的季节，本篇让专家解读桃子的健康优势，告诉你不同品种的桃子有何区别，并支招怎么吃桃健康获益大。

夏天吃桃的3个理由

桃子的健康优势，主要体现在以下方面。
对血糖友好

桃子含糖量较低（10%左右）。其升糖指数（GI）只有28，低于55，为低GI食物。苹果、葡萄、猕猴桃的GI值分别为36、43、52。

桃子的血糖负荷也不高，吃一个200克的桃子，血糖负荷在6左右。因此，桃子是一种血糖友好型水果。

富含抗氧化物质

与苹果、葡萄等相比，桃子具有更强的抗氧化能力，酚类化合物种类更加丰富。到目前为止，研究者从桃子中分离鉴定出了30多种酚类化合物，包括绿原酸、新绿原酸、儿茶素、表儿茶素、芦丁、槲皮素等。慢性炎症不仅是诱发糖尿病、高血压等慢病的重要因素，也是促使慢病恶化的因子。因此摄入足量的抗氧化物质对防治慢病有一定好处。

有益肠道健康

桃子的膳食纤维含量在水果中相对较高，多数品种含量在1克/100克以上，油桃能达到1.5克/100克。适量吃桃，可以促进肠胃蠕动，预防夏季湿热导致的便秘。

不同品种的桃子，有什么区别？

吃桃子时注意以下几件事，可以最大限度地收获健康好处。

适量吃

根据《中国居民膳食指南（2022）》的建议，每天适宜摄入200~350克新鲜水果，换成桃子，相当于1~2个中等大小的量。

吃新鲜、完整的



尽量吃完整的桃子，而不是桃汁、桃脯、桃干等水果制品。

挑新鲜的吃，不吃霉变桃子。如果只是轻微压伤、摔伤等，一般无大碍，只需去掉碰伤部位即可。一旦桃子熟了，就要趁新鲜赶紧吃掉。实在吃不完的可以煮熟了吃，也能避免浪费。

当心过敏

有少数人对桃子过敏，特别是桃子的皮容易引起皮肤过敏。这些人可以戴上手套，先把桃子皮去掉，再吃果肉，有助减少发生过敏的危险。

不要吃桃仁

需要特别提醒的是，桃仁里可能含有能引起中毒的物质——苦杏仁甙，它本身没毒，但进入人体后，经过酶的分解，会产生有毒的氢氰酸。这种物质会导致细胞缺氧，进而引发食物中毒，因此别吃桃仁。

星报综合

减重提高胰岛素敏感性

调整饮食降低血糖负担

如何破解糖尿病遗传魔咒

家族中有人患糖尿病，自己也迟早会中招？近日，美国《糖尿病》期刊发表研究指出，即便有较高的糖尿病遗传风险，健康的生活方式依然能显著降低患病概率。

美国马萨诸塞大学等机构的研究人员针对英国生物银行数据库中超33万名无糖尿病的健康人群进行近14年的追踪，并从体重指数（BMI）、吸烟、运动、饮食四个核心维度评估生活方式，具备3项及以上健康因素被认为是健康生活方式。结果发现，相比生活方式最健康人群，最不健康人群的糖尿病患病风险高出6.8倍，而遗传风险最高的人患糖尿病风险也仅比遗传风险最低的人高出2.6倍；若两种危险因素叠加，糖尿病风险则会飙升至16.3倍。研究人员表示，虽然遗传因素对糖尿病的发生发展到重要作用，但相比之下，生活方式的影响似乎大得多。更重要的是，如果生活方式欠佳人群能积极纠正不良习惯，超过55%的新增2型糖尿病病例有机会避免。

“遗传背景是每个人都无法选择的，但环境因素和行为因素是推动疾病发生的‘加速器’，是防治的关键所在。”清华大学北京清华长庚医院内分泌与代谢科副主任医师刘兆祥表示，糖友不仅可通过生活方式改善控制血糖，还能降低并发症风险，显著延缓疾病进展；对于糖尿病前期人群和高危人群来说，更应抓住疾病尚未发生的窗口期，积极干预。

控制体重减腰围 超重和肥胖是2型糖尿病重要的危险因素，脂肪组织尤其是内脏脂肪过多，会导致胰岛素敏感性下降，使身体逐渐出现胰岛素抵抗。成年男性腰围最好控制在90厘米以下，女性控制在85厘米以下，超重者尽量减重10%以上。

健康饮食少精碳 减少精制碳水化合物和高糖食品摄入，增加新鲜蔬菜水果、全谷物、杂豆等优质食物的比例；蛋白质来源尽量选择鱼类、禽肉、豆制品和奶制品，少吃红肉、加工肉制品等。很多人觉得自己不爱吃糖就不会得糖尿病，其实米饭、面条、馒头等主食摄入过量，同样会增加血糖负担。

规律运动增肌肉 运动时，肌肉会调动血液中的葡萄糖作为能量来源，从而降低血糖水平。

早睡足眠好精神 长期熬夜、睡眠不足会扰乱人体生物钟，影响胰岛素分泌和葡萄糖代谢。

据《生命时报》