

立夏是二十四节气中的第七个节气，亦是夏季的第一个节气，代表孟夏时节的正式开始。中医认为，立夏时节，自然界的变化是阳气渐强、阴气渐弱，相对人体脏腑来说，是肝气渐弱、心气渐强。故立夏以后，需注意适当调整日常饮食，以适应节令的变化。

立夏养生 调整饮食顺节气

饮食三大原则

保护阳气。自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏阴阳相互通应。立夏之后，人体的阳气浮于外而虚于内，加之气温开始明显升高，皮肤腠理易于开泄，人体排出汗增多，易丢失津液，造成人体阳气不足。故此时应注重保护阳气。

增酸减凉。宜适度增加酸性食物的摄入，因酸性食物能收敛止汗，使皮肤腠理适当收缩，预防立夏后人体出汗过多而耗气伤阴，同时还有生津止渴、健脾消食之功。且立夏多湿，湿为阴邪，最易伤及脾阳。脾主运化，为气血生化之源、后天之本，若脾气不足，无法正常濡养人体脏腑。因此还应尽量减少摄入生冷、寒凉食品以护养脾气。

调养胃气。立夏后气候燥热、食欲不振，乃是湿热蕴积在内，肠胃缺乏运化动力的表现。故需调养胃气，维持机体康健。

适宜食物

杂粮。由黑豆、绿豆、赤小豆组成的“三豆饮”是中医中一道著名的处方。黑豆、绿豆、赤小豆皆有清热解毒、祛湿利水、消暑解渴、调和五脏的功效。对于夏季深受热邪、湿邪困扰的人来说，非常合适。

药膳粥。胃喜潮湿，多吃稀食是顺应胃气的重要方法之一。薏米、淮山、芡实等均有健脾祛湿之效。

水果。热环境下维生素代谢增加，且汗液排出水溶性维生素增多，因此夏季要增加水果的摄入，补充维生素。山楂、乌梅、菠萝、柠檬、猕猴桃等酸味食物具有敛汗滋阴、生津止渴等功效，西瓜具有利水消暑等功效。

蔬菜。绿豆芽、空心菜、茼蒿、苋菜等蔬菜均有清热解毒之效，冬瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类具有解暑之功。

蛋白质。高温条件下，人体组织

蛋白分解增加，尿中肌苷和汗氮排出增多，从而引起负氮平衡。因此，要补充足够的蛋白质。淡水鱼类、猪瘦肉、鸡肉、牛奶、豆类、豆类等食物蛋白质含量较高。

莫入三误区

误区一：过分清淡饮食。随着气温的增高，人体的能量消耗、基础代谢率也增加，若过分追求饮食清淡，减少脂肪类、蛋白质类食物的摄入，会影响机体免疫球蛋白的合成，久而久之，身体抵抗力降低，容易出现疲乏、感冒、贫血等病症。

误区二：追求冰冷食物。在夏季，人们往往会追求温度低的食物，比如冰激凌、冰镇啤酒、冰镇饮料等。但這些低温食品易引起胃肠低温产生痉挛，造成胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等症状。

误区三：盲目推崇凉茶。凉茶有一定的解暑功效，但不可以过度饮用。凉茶中含的药材性味大多寒凉，如果大量喝，在清解暑热的同时，也会使人体

脏腑的阳气发散、受损，脾胃等器官会由于阴液的滞腻而功能失调。



提个醒

刹车失灵前 汽车的四次“警报”

开车时不确定的因素太多，尤其是关于刹车方面的问题，一旦有所忽视，可能威胁生命。在这里，提醒大家注意刹车失灵前，汽车发出的四次“警报”。

刹车发抖。当驾驶员在行驶过程中发现有刹车盘整体抖动情况，那有可能是刹车盘出现了重大问题，如遇这种情况，要及时检查或者更换刹车盘。

刹车变硬或者变软。刹车变硬是指驾驶员在行驶过程中，踩下刹车踏板非常费力，可能是刹车的助力系统坏掉了。

反之，当驾驶员踩下刹车踏板十分省力，可能是刹车系统中的油压不足导致的，也有可能是制动系统中混进了不少空气，如遇这两种情况一定要及时检查。

刹车无力。刹车无力是因为刹车系统中的压力传送管道压力不足导致的，要及时检查和维修。

刹车时浅时深。在驾驶员行驶过程中，踩刹车制动时浅时深，制动不准确，这就意味着刹车不精确，本来可以做到及时制动，有可能会因为这个位置的变化导致不可控，需要及时维修。

长“倒刺” 是缺乏维生素吗

我手指经常长“倒刺”，不仅影响美观，还很痛。听人说长“倒刺”是因为缺乏维生素A、B族维生素和锌、硒等微量元素造成的。这听起来似乎很有道理，请问是真的吗？
读者 邓女士

缺乏维生素的确会引起皮肤问题，如脂溢性皮炎、毛囊过度角化、皮肤干裂等，但是手指长“倒刺”大多数和缺乏维生素无关，而是与皮肤干燥、全身代谢等问题有关。

长了“倒刺”，不少人会不由自主地撕掉它，其实是不对的。长“倒刺”后，应先用温水浸泡5分钟左右，等指甲及周围的皮肤变得柔软后，再用指甲钳从倒刺根部整齐地剪掉。为避免感染，剪之前最好先用酒精给指甲钳和指甲消毒，剪完后用含维生素E的护肤品按摩指甲四周，减少长“倒刺”的几率。

预防倒刺最重要的是避免皮肤干燥，不要经常用肥皂、洗涤剂洗手，洗手后立即涂抹护手霜，以保护湿润的角质层。另外，经常搓双手，可以帮助手部血液循环，促进皮脂腺的分泌，也能一定程度上预防长“倒刺”。



读者来信



洗鱼。先用食盐涂抹鱼身或将鱼放入盐水中浸泡15分钟，用冷水反复冲洗，可去掉鱼身上的粘液和腥味。

洗猪板油。将猪板油放进温水中，用干净的包装纸慢慢擦洗，很容易将脏了的

清洗食物小诀窍

地方洗净。

洗木耳。先用温水加食盐浸泡木耳或用淘米水浸泡1小时，然后用冷水反复冲洗，再抓洗，可去除泥沙。

洗萝卜。先用盐水洗萝卜，再用冷水反复冲洗，可以洗得很干净。

洗猪大肠。先将适量的明矾研成粉，装入猪大肠内及擦在猪大肠上，反复多揉几遍，再用冷水清洗，可去除臭味。

哪几类患者 不宜使用布洛芬

布洛芬是临床上一种非常经典的非甾体抗炎药，一般用于治疗感冒或者是流感引起的发热、头痛、关节痛、牙痛等。布洛芬具有一定的副作用，但它仍是目前全球最常用的止痛消炎退烧药物之一，是临床使用安全性比较高的

一款药。在使用布洛芬时应遵医嘱，并且以下几类患者需要特别注意：

有脱水症状的患者。布洛芬退烧作用比较强，退烧过程中会导致人体大量出汗，因此布洛芬退烧不适用于有脱水症状的患者。

肾功能不好的患者。布洛芬通过肾脏排泄，肾功能不好的患者要谨慎使用。长期服用的老年人可以引起肾脏问题，因此要多喝水，尽量不要长期服用。

哮喘患儿。布洛芬不良反应还包括可能会诱发哮喘，有哮喘的患儿应慎用。

对此类药物过敏、有严重的消化道疾病(溃疡、出血、穿孔等)、孕妇及哺乳期等是布洛芬的禁忌症。在吃药退烧时要少量多次喝水，加快药物排泄进程，并有利于带走体内热量。

血压管理 重在清晨

清晨时段的血压异常升高与心脑血管疾病密切相关。把清晨血压作为一个“抓手”，对于提高高血压整体管理水平至关重要。因此无论对于医生还是患者来说，控制好清晨血压对于血压控制具有重要的临床意义。

高血压疾病的一个特点是患者的24小时血压是不

断变化的。一般早上6-10时，血压从相对较低的水平在短时间内迅速上升到较高水平，绝大多数人会达到一天内的最高水平。因患者就诊时间往往不在清晨，导致清晨血压容易被忽视，所以有效控制清晨血压(指清晨醒后一小时内、服药前、

早餐前的家庭血压测量结果，或动态血压记录的起床后两小时或早晨6时-10时的血压)对于全天24小时血压的控制十分重要。

管好清晨血压，首先要从有效监测清晨血压做起。测量清晨血压要注

意以下几点：第一，在起床清醒后半个小时到一个小时内，采用坐位进行测量。第二，在排空大小便的稳定状态下测量。第三，饭前测量。第四，服药前测量。也不能仅仅测量1次，最好测2次-3次。有时候第一次的血压值会比较低，实际记录时可以把偏高那次去掉，把数值相近的两次取平均值记录即可。

橘子食药 价值高

橘子全身都是宝，橘果中含有多种营养成分，除少量蛋白质、脂肪外，果肉和果汁中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸以及胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等，这些多种有机酸、维生素对调节人体新陈代谢等生理机能大有好处。

橘子也是一种很好的药材。《神仙传·苏仙公》载：苏仙公(苏耽)仙去时告诉母亲：“明年天下羊疫，庭中并水，檐边橘树，可以代养。并水一升，橘叶一枚，可疗一人”。此传说虽不可全信，但柑橘的根、果实、果皮确实有较高的药用价值。在王士雄《随息居食谱》中说：“橘子甘平润肺，折醒解渴，橘实生痰聚饮，而橘皮则下气消痰。”李时珍对此感慨道：“表里之异如此，风物皆然”。橘实入药，性味苦、平、无毒，有理气止痛之功。用以治疝气、睾丸肿痛、乳痛、腰痛、膀胱气痛等均有效。

橘皮的药用价值也很明显。李时珍说：“橘皮苦能燥、辛能散、温能和，其治百病，总是取其理气燥湿之功。同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降”。橘皮内层的一层筋膜，称为橘络，含有一定量的维生素P，性味甘、苦、平，有通络、化痰、理气、消滞等功效。橘络泡饮，治肺癆咳嗽、咳血及湿热等症甚妙，千万不要把它剥净扔掉。

教你一招

