

『猛吃绿豆』『生吃茄子』是饮食误区 莫深陷 忌盲从



中医保健之因时因人而异



中医学崇尚天人合一的自然观和人体观，认为人与自然是—个整体。按照中国的习惯，立夏标志着夏季的开始，一般在每年阳历的 5 月 5 日左右。入夏后，气候炎热，人们食欲减退，摄入营养相对减少，而且白天时间较长，夜晚时间较短，睡眠往往不足，这些都会引起正气虚衰，容易造成人体虚弱。正当人们渴求保健知识的时候，有不少打着中医旗号的所谓养生专家，常以惊人之语标新立异，导致人们陷入误区，亟待正本清源。

暑必伤气 暑必挟湿

中医认为，暑为阳邪，高亢张扬，容易耗伤正气，且由于炎热逼蒸，腠理开泄则汗出溲溲，津液耗伤，气随津泄可致气虚。所以天热容易使人倦怠乏力、心烦口渴、少气懒言，稍动则汗如雨下，中医称之为“暑必伤气，生化失司”。因此宜采用一些具有清暑益气功效的食疗或进行“清补”，有助于扶助正气，预防疾病的发生。

暑必挟湿，湿为重浊之邪，暑为熏蒸之气。夏季天地之气相交，酷热当空，湿气上蒸，特别在梅雨时期，气温越高，空气中水蒸气越多，故暑热越重。暑湿内袭人体，可使脾胃运化受制，加之暑湿直接耗伤正气，困阻清阳气机，常见倦怠乏力，食欲减少，气短心悸，肢困头重，大便溏薄，低热绵绵，舌苔腻，民间称之为“疰夏”，易发于老弱或气阴不足，脾胃虚弱者。对于久病体质虚实夹杂者，夏季来临不要恣恣寒凉，以免遏伏湿邪留恋，反致病势缠绵。



因时制宜 益气祛湿

中医调治讲究“因时制宜”，治疗时令病有着丰富的经验。根据夏季气候特点，一般宜清补不宜滋补。古代流传下来治疗暑湿当令，脾虚气弱的处方以清暑益气汤最为著名。方名为清暑益气汤的处方有二：

一为金元时代名医李东垣《脾胃论》中创制的清暑益气汤，其重在清暑除湿，健脾益气。方用青陈皮、苍白术、泽泻分消湿热，祛湿健脾；黄芪、人参、麦冬益气生津；黄柏苦寒泻火，清热解暑；升麻一味，升发阳气，以固根本。此方对于暑热挟湿，食欲不振，大便溏薄者，颇有效果。

另一方是清代温病学家王孟英《温热经纬》中创制的清暑益气汤，是治疗夏季暑热，气津不足的常用方剂，它将常用清暑之品如黄连、知母、竹叶、西瓜翠衣、荷梗等与益气养阴药物如西洋参、石斛、麦冬、粳米等两相配合，共成清暑益气、养阴生津之效，用治“暑伤气阴，以清暑热而益元气，无不应手而取效也”。

因人制宜 切勿盲从

中医讲究辨证辨体，人体有阴阳、气血盛衰之异，肥瘦老幼之殊，如不辨寒、热、温、凉，不辨阴虚阳虚，盲目进补，可能会适得其反。因此养生调养亦当“因人制宜”，贯穿“阴阳平衡”指导思想，以药（食）物之偏性，调整纠正体质之偏颇，切勿人云亦云，盲目跟风。

一般而言，对于热性体质者，夏季可多食西瓜、枇杷、菠萝、丝瓜、苦瓜、芦笋、茄子、绿豆、河蚌、蛏子、荸荠等；寒性体质者可多食鲮鱼、泥鳅、樱桃、杏仁、荔枝、杨梅等；湿重体质者可多食扁豆、山药、赤豆、冬瓜、木瓜、杨梅等。

现在热炒的一些养生偏方过于绝对，有失偏颇。如绿豆虽有“清热毒，去浮风，润肤解渴，利小便以治胀，厚肠胃而和脾”之作用，但古书也记载“胃寒者不宜食”，且它会与药物的相关成分发生反应，从而降低药效，正在服用中药汤剂的人要慎喝绿豆汤。生吃茄子降低血清胆固醇的方法并非人人都适用，且茄子性味甘寒，含有茄碱，也就是龙葵碱，长期过多进食，也会引起不良反应。

(新民)



高考期间

饮食合理均衡最重要



一年一度的高考已经来临，如何让考生考得好、休息好、吃得好，恐怕是每一位家长关心的问题。孩子复习考试期间，由于生活和学习节奏较快，大脑活动处于高度紧张状态，氧耗增加，对诸如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素 A、C、B 族维生素以及铁的消耗也有所增加。因此，要注意多补充这些营养素。

优质蛋白质的摄入要保证。优质蛋白质富含于动物性食物和豆类食物中，所以，在考试期间可多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等。这些食物不但含有丰富的优质蛋白质，还富含钙、铁、维生素 A、B2 和维生素 D。深海鱼富含 DHA，蛋类尤其是蛋黄含有丰富的卵磷脂，大豆类食品卵磷脂含量也很丰富……蛋白质的摄入每天至少要保证在 70~80 克，补充优质蛋白可以使考生保持充分的体力和精力。

适当给孩子吃一些粗粮杂粮。粗粮杂粮含有丰富的 B 族维生

素和膳食纤维，一方面 B 族维生素本身对增进食欲能起到很好的作用，另一方面，它还可以帮助大脑利用血糖产生能量，有利于增进记忆力，使大脑更好地工作。

注意新鲜蔬菜和水果的供应。新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素 C 和膳食纤维，维生素 C 既可促进铁在体内的吸收，还可增加脑组织对氧的利用。炎热的天气本就可能让人食欲降低，加之复习考试的紧张，就更不想吃东西了。新鲜蔬菜和水果能开胃、增强食欲，这类食物还可帮助消化，水果中的糖分还可以防止出现低血糖。

高考的紧张、焦虑可能会或多或少影响到孩子的食欲，无论考前还是考时，合理均衡的饮食最重要。不要盲目相信某些健脑的“保健品”，不要大量饮用咖啡、浓茶及兴奋性饮料，少吃或不吃含糖量高和脂肪高的食物（如糖果和油炸食品）。

(羊晚)



少吃一克盐 媲美降压药

盐是高血压的危险因素，减少盐摄入量可显著降低罹患高血压、心脏病和中风风险。亚洲人大多是盐敏感性体质，世界卫生组织营养顾问日前倡议：人体每日仅需摄入大约 1.5 克盐。

最新研究表明，高血压患者哪怕每天仅少摄入 1 克盐，其控制血压的“成本效益比”也将不低于给所有高血压患者使用降压药。

我国目前高血压患者总人数已达两亿，即每 5 个成人中就有 1 人是高血压患者。高血压也是中国人心脑血管疾病的第一位危险因素，而心脑血管病已居于中国城乡居民死亡原因的首位。据统计，约有 2/3 的脑卒中和 1/2 的冠心病要归因于不良的血压水平。吃盐过多同样也是中国人高血压患病率高的的重要因素，南方人摄盐平均每天 8 克，而北方人高达 18 克/天。其实，每人每天仅需摄入不足 1 克食盐就能满足机体对钠的需求，

盐摄入过量会导致高血压、胃癌、哮喘、梅尼埃综合征、骨质疏松、肾脏衰竭等各种疾病，其中高血压是最重要且最常见的疾病。

根据我国国情，建议健康成年人盐（包括酱油和其他食物中的盐）摄入量≤6 克/天。

除了食盐以外，很多调味品也含有钠盐，比如一勺酱油中就含有 1.5 克钠盐，1 克味精含有 0.5 克钠盐，一块腐乳含有 5 克钠盐，一小碟咸菜含有 4 克钠盐。黄酱、辣酱、香菇酱、甜面酱也都含有盐，若菜肴须添加这些调味品，食盐的用量还要少一些。口味偏咸的人，为满足口感需求，可在烹饪菜肴时放少许醋，提高菜肴的鲜香味，有利于适应少盐食物。此外，还可选择“低钠盐”来减少钠摄入，所谓“低钠盐”就是用氯化钾和镁盐部分替换食盐中的氯化钠，使之同样具有“咸”味，但钠含量仅为普通食盐的一半。

(新民)

针灸为何能减肥

读者：过去知道针灸能治疗不少疾病，请问针灸减肥是怎么回事？

医师周海燕：人体中的水分约占体重的 70%，一般瘦身减肥中心多用脱水的方式让顾客体重急速下降，但是这种方法只要多喝水，体重又会马上回复。针灸治疗可抑制亢进的食欲，使胃肠

收缩减小容积，有效解除难以忍受的饥饿感。同时，针刺穴道可以疏通经络，消肿利水，加快新陈代谢，燃烧脂肪，再配合饮食，便可轻松减肥！

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话：0394-6199197 13592208703

博爱孕育讲堂

主办
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

月经量增多 子宫肌瘤惹祸

29 岁的陆小姐几个月来月经量比以往都要多。想到自己还没有结婚，应该不会得妇科病，就没当一回事。上周，单位组织员工体检，陆小姐被查出得了子宫肌瘤，这个消息对陆小姐而言无异于晴天霹雳。

同事们劝她抓紧时间手术治疗。在朋友的介绍下，她选择了周口博爱妇科医院。

微创祛肌瘤 保宫更安全

经诊断，陆小姐被确诊为浆膜下肌瘤。结合陆小姐的实际情况，医生为他设计了一套系统的手术方案，采用的手术方式是省内最先进的腹腔镜微创技术。据了解，腹腔镜技术是目前治疗子宫肌瘤最先进的技术，无需开刀、创伤小、恢复快，只需在腹部打 3 个 3 毫米左右的小孔就可完成手术操作；同时，手术全程由仪器监控，可更清晰直观地看到子宫内的状况，准确地剥除肌瘤。更重要的是，这一技术不需切除子宫，不影响陆小姐今后的生育。

据周口博爱妇科医院微创手术专家卢学理教授介绍，医学发展至今，宫腔镜、腹腔镜微创技术不仅在治疗子宫肌瘤方面得到了很好的应用，也广泛应用于宫外孕、卵巢囊肿、卵巢肿瘤、不孕症、子宫内膜异位症、盆腔炎症等一系列的妇科疾病的治疗。

陆小姐在周口博爱妇科医院接受了腹腔镜手术，卢教授顺利地为她摘除了肌瘤，并保全了子宫。才 3 天，陆小姐就康复出院了。术后一个月，陆小姐回到医院做复查，结果显示她的子宫大小、形态已恢复正常，双侧附件也无异常。

周口博爱妇科医院专家表示，对于广大女性朋友，特别是那些未婚、未育的女性患者而言，传统意义上的子宫切除手术，虽然能够杜绝疾病的进一步发展，却让她们失去了做母亲的权力，并给身心带来了毁灭性的伤害。自周口博爱妇科医院开展腹腔镜技术等多项微创技术后，得到了患者的广泛好评。因为较传统妇科手术而言，微创技术的应用着实为患者减轻了不少痛苦。有不少女性为保全子宫、不影响日后生活质量而选择该项手术。

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

卢学理

★原北京大学深圳医院妇科微创中心副主任

在妇科微创界享有很高的声誉，进修学习妇科及妇科宫、腹腔镜多年；能独立完成妇科所有疾病诊断及手术操作（阴式、开腹、腔镜下子宫手术，卵巢肿瘤手术、输卵管吻合术、宫外孕手术、女士阴道再塑整形术、乳腺瘤根治术、隆胸术等）；熟练应用腹腔镜、宫腔镜进行诊断及手术操作，解决了许多妇科疑难问题；在中西医结合治疗各种因素造成的不孕不育方面，有着丰富的临床经验和极深的造诣。

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

健康热线: 0394-8366555 03-135129114

地址: 周口市曹冲路 1 号车站路 1 号 中源路南 新丰东线东 3、4 号车站路路口下车往东 100 米 1、7、10、13 路车到站 10 站下车即到

新农合定点医院