

天气闷热 “吃苦”正当时

日常生活中,甜、酸、咸、辣等味道受人欢迎,而“苦”往往避之不及。然而中医认为,夏季养生,苦味入心。当前正值盛夏,不论是天气还是人的心情都略带“烦躁”,正确使用苦味食物,可祛暑降火、调节肌体。下面向大家推荐几种适合夏季的苦味药食。

天然降糖药——苦瓜

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维,适用于糖尿病、暑热烦渴、皮肤痤疮的人群。

推荐吃法 作为家常菜,可以适量添加调味剂,或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜,后者的温性能中和苦瓜的寒性,减少肠胃不适。比如,苦瓜姜丝炒肉片。苦夏人群可以选择枳实炒苦瓜,枳实磨粉与苦瓜同炒,能促进食欲。

此外,苦瓜还可以凉拌、炒蛋,做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

注意事项 脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。



清心安神——莲子心

莲子心性味苦、寒,归心、肾经,有清心火、降血压、镇静安神的功效。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱,以及金丝桃甙、

芸香甙等黄酮类成分,适用于烦热、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

推荐吃法 选用1至3克莲子心泡茶,或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用,甘草的甘味能缓和莲子心的苦寒,增强清心火效果。同时,甘草味甜,尤其是炙甘草——它是用蜂蜜炮制过的,有它在,莲子心就没那么苦了。日常可以选取莲子心和甘草各2克,泡茶饮用。

此外,推荐可以润肺安神的百合莲子瘦肉汤,选用百合、莲子、玉竹搭配瘦肉炖汤。

注意事项 莲子心寒性较强,不宜长期大量服用,阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。

明目降压——菊花

菊花性味辛、甘、苦,微寒,归肺、肝经,具有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效。菊花富含挥发油、黄酮类、水苏碱、胆碱、腺嘌呤、维生素B₁、维生素A、氨基酸及多种微量元素,适用于风热感冒、眼睛干涩、头痛、高血压的人群。

推荐吃法 菊花茶、菊花枸杞粥。菊花和枸杞联用,枸杞的甘平能平衡菊花的寒凉,起到保护脾胃的作用。且枸杞味道偏甜,和菊花一起用,就是甜甜的清热饮料。日常可以选用菊花5朵、枸杞6粒,泡水代茶饮。

注意事项 阳虚怕冷、孕妇、哺乳期慎用。

理气健脾——陈皮

陈皮性味苦、辛、温,归肺脾经,有燥湿化痰、促进消化的功效。优质陈皮需要用柑橘皮晾晒并存放3年以上。陈皮适用于腹胀、咳嗽痰多、食欲不振的人群。

推荐吃法 泡水、炖汤、煮粥。日常可以用苦菊拌陈皮,苦菊焯水后加入陈皮,少许蜂蜜、白醋,爽口开胃。

注意事项 阴虚火旺者、孕妇慎用。

天然抗生素——蒲公英

蒲公英性味苦、甘、寒,归肝、胃经,有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苷酸、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质,适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮疡的人群。

推荐吃法 蒲公英的嫩叶可以用来凉拌,其根可泡茶。日常可以凉拌蒲公英,新鲜蒲公英焯水后,加入蒜末、香油、盐,搭配少量甘草粉。

注意事项 脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病患者慎用。

闻岳 温雅



小贴士

苦味药性 双向调节

中医认为,食物和药物的味道可归为“五味”,即酸、苦、甘、辛、咸,与人体健康密切相关。“苦”是中医五味中的一种,在五行中属“火”,在四时中正好对应夏季,五脏对应心脏,具有清热、泻火、燥湿、降气、通便等作用。苦味药食多入心、肝、肺、胃、大肠经,能调节这些脏腑的功能。

虽都是苦味药物,但药性不同,效果迥异。如黄连、黄芩等苦寒药,主要起到清热泻火的作用,适合高热、口疮、便秘等火热证候;又如陈皮、苍术等苦温药,主要起到化痰利湿的作用,适合胃寒、痰湿等寒湿证候。因此,须正确使用苦味食物,关键在于辨证施膳、适量食用。



血脂不是越低越好 请认清这些高血脂误区

高血脂是最常见的心血管慢性病之一。然而,囿于信息差和坊间的误传,时至今日人们对高血脂仍存在许多误区,阻碍正确合理地管理血脂。

冰冻三尺非一日之寒,高血脂是多方面因素共同作用和长期演化的结果。而对于健康人来说,则应防患于未然,以科学的态度和方式守护血管健康。

误区一:血脂越低越好

大家听多了关于高血脂(特别是高胆固醇血症)的危害,难免会觉得血脂越低越好。其实这是错误的,因为血脂中胆固醇是人体细胞膜、激素合成的重要原料,甘油三酯还是能量的来源,只有维持在合理范围内,才能发挥正常的功效。

如果血脂降得过低,可能引发免疫力下降、脑出血等问题。当然,现阶段关于血脂的“最低限”尚未探及,临床上普遍认为低密度脂蛋白胆固醇低至1.0mmol/dl仍是安全的。

误区二:体瘦不会有血脂问题

很多人会下意识地将高血脂与肥胖联系起来,认为清瘦的人血脂肯定正常,实际临床上仍有一部分瘦人血脂偏高。大家需要明白血脂升高跟胖瘦没有直接关系,而是受遗传、代谢、饮食和运动等多种因素综合影响。

误区三:高血脂是“老年病”

有些人觉得高血脂属于老年病,年轻人无需担心,然而目前高血脂的发病逐渐呈年轻化趋势,给青壮年群体敲响了警钟。许多青壮年朋友因为不良生活方式,如长期饮酒、缺乏运动、高脂饮食、吸烟、压力过大等,最终导致血脂代谢异常。

误区四:不吃肉就不会高血脂

有些人不吃肉,但会进食大量淀粉类主食,比如米饭、馒头、面条等;还有一些人虽然不吃肉,却长期摄入油炸食物、甜食和烘焙食品等。这些高糖、高热量的食物同样会导致血脂升高,我们一直倡导全面均衡的饮食,而不是单纯不吃肉。毕竟,人体内的胆固醇更多来自体内合成,通过饮食摄入的胆固醇只占总胆固醇的20%。

误区五:没症状就不用治疗

高血脂通常是在“沉默”中蚕食血管内皮,超过半数患者早期无任何不适症状。但是,长期不控制血脂,可导致诸多潜在风险升级,比如形成动脉斑块、血管狭窄等。为了避免病情恶化,应当在确诊后及时干预。

误区六:化验单上没箭头就正常

我们拿到医院化验单,总习惯先看有没有“↑”和“↓”。然而,没有箭头并不能完全等同于“没有问题”,它代表的是人群统计的正常区间,具体到某一患者,还需要结合自身的情况综合判断,标准并不统一。

误区七:吃了降脂药可高枕无忧

降脂药能够助力降低血脂,但并不是“万能药”和“保险锁”。一边吃药,一边随心所欲地吃喝、躺平,药效会大打折扣,甚至引发副作用。对于广大高血脂患者来说,服药期间仍要坚持“管住嘴,迈开腿”。

误区八:血脂降下来可停药

大部分高血脂患者需要长期用药,擅自停药很容易反弹。以他汀为例,患者血脂达标后是否可以停用,需要综合血脂降低程度、反弹风险、动脉粥样硬化状况、心血管疾病风险等多方面因素考量。 汪芳

喝电解质水不能替代日常饮水

盛夏,电解质水被不少人视为防暑降温的“补水神器”。然而,专家提醒,电解质水并非普通饮品,不能想喝就喝。

电解质水中都有啥

我们常说的电解质水,即电解质饮料,之所以特殊,是因为与普通饮料相比,其含有电解质成分,包括钠、钾、钙、镁等离子和葡萄糖、维生素等物质。

钠离子是其中的关键成分,它能够维持细胞外液渗透压,调节体内水分平衡,还能增强神经肌肉兴奋性,帮助身体维持正常生理功能;钾离子作为细胞内液的主要阳离子,它对维持心脏正常功能、调节酸碱平衡以及促进肌肉收缩至关重要;钙离子参与骨骼和牙齿的构成,同时在神经传导、肌肉收缩等过程中发挥重要作用;镁离子则是多种酶的激活剂,对能量代谢、蛋白质和核酸合成等生命活动必不可少。 电解质成分能促进肠道对水分的吸

过量饮用或打破体内平衡

电解质饮料不宜过量饮用,即使是健康人群,过量饮用可能会打破体内电解质平衡。例如,过量的钠摄入会增加肾脏负担,还可能导致血压升高;过多的糖分摄入则会引起血糖波动和肥胖问题。电解质饮料往往还加入了其他非必需的

它不能代替日常饮水

在日常生活中,普通饮用水就能满足人体对水分的基本需求。长期把电解质饮料当水喝,不仅会增加身体代谢负担,还可能养成不良的饮食习惯。对于肾脏功能不全、高血压、心脏病等患者,由于其身体对电解质的调节能力下降,过多摄入电解质饮料

收,使水分更快地进入血液循环。比如在大量出汗后,饮用电解质饮料比单纯喝水能更有效缓解脱水症状,进而达到快速补水的效果。水中的葡萄糖可直接被人体吸收利用,快速转化为能量,帮助身体恢复,缓解疲劳。尤其在剧烈运动或长时间劳动后,能迅速补充能量。

维生素C、B族维生素等有助于维持身体的正常代谢。另外,在出现腹泻、呕吐等情况下,电解质饮料能够及时补充流失的电解质,维持体内电解质平衡,避免出现乏力、心律失常等问题。

因此,电解质水对在高温环境下大量出汗的人群、运动员及高强度运动人群、高温作业人员以及腹泻或呕吐患者尤为适用。

成分,如咖啡因、色素以及各种防腐剂。这些添加成分对于特定人群,尤其是有过敏史的人,可能会引起不良反应或过敏反应。

不仅如此,长时间大量摄入咖啡因,还可能导致失眠、心慌、高血压等问题。

可能加重肾脏和心脏负担,导致病情恶化。 所以说,电解质饮料是一种饮品,但不是万能“神器”。只有了解其成分功效、适用人群和注意事项,科学合理地饮用,才能真正发挥它的作用,守护我们的身体健康。 林小华