

# 小满快来了,准备好姜

记者 王怡/文 吴畅/图

立夏刚过去不久,我们又将迎来夏季的第二个节气——小满。小满,顾名思义,指的是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟,因而称作“小满”。这段时间,气温将进一步升高,人们又应该如何养生呢?来听听中医的说法。

## 天气渐热 注意这些暑热病

小满节气,正处于春夏相交之际,它既有春天万物生发的特点,又有夏天多雨闷热的特点。此时,阳气开始充实,达到“小满”的状态。但因温热、挟湿的气候特点,人体的阳气也容易受损,体内湿气会增加,情绪也会更加烦躁。此时更应该抓紧时机养生,让身体的气血也达到“小满”状态。

“随着天气逐渐炎热,人体新陈代谢加快,津气易于外泄,可出现疲倦乏力、食欲减退、多汗、体重减轻等表现,俗称‘疰夏’。”台州医院中医科中医师赖权安介绍,参考《本草纲目》中对其的描述,疰夏易“暑毒入心”,脾喜燥恶湿、胃喜湿恶燥,夏季湿热和暑湿夹杂,湿困中焦,易损伤脾胃,因此,常出现食欲不振等情况。

紧接着,就是一系列的负面效应。“此时,毛孔腠理开放,体表会出汗,五脏六腑的气血会相对不足一些,人体也就开始出现各种无精打采的症状。”赖权安说,此外,小满时节降水增多、湿度加大,若此时恰逢起居不当,也可能会引起湿疹、风疹、脚癣等疾病发作。

## 祛暑养阳,宜晚睡早起

根据小满节气自然界的气候特点,中医认为,养生可以大体总结为以下几个词:祛暑养阳、护心健脾、宁心静气、使志无怒。

起居养生方面,由于夏季阳气充盛,生机勃勃,阳气不宜过早入阴,因此,人们每日入睡的时间可以适当推迟,晨起的时间适当提前。

到了中午,也就是阳气最盛之时,感到疲惫的人可以适当进行午睡,以恢复体力。“子午之时、阴阳交变,此时入睡有利于养护阳气、化生阴气,使阴阳调和,促进健康,民间也称之为睡子午觉。”赖权安说。

小满时节,气温明显升高,很多人外出时都能感觉到天气闷热。这段时间,不少商场、公司、餐厅等公共场所也陆续开空调降温,在家时,很多人也会开启电扇,来纳凉驱热。

不过,长期处于空调环境中容易损伤人体阳气,尤其是汗出湿衣,毛孔舒张时突然进入空调场所,更让寒气乘虚而入,容易引发感冒,需要格外注意。



“此外,小满前后空气湿度较大,此时人体汗液往往排泄不畅,过量运动,反倒容易损害健康。”赖权安说,建议大家每日的运动量应适度,最好每天坚持午后、傍晚快步走或慢跑个半

小时就好,不要久坐久卧,多动才有阳气。

当然,运动强度以身体微微出汗为宜,切勿大汗淋漓。运动时,最好穿着透气衣物,以免太过闷热导致中暑。

## 夏宜吃姜,驱散体内寒气

随着天气逐渐变热,人体阳气充斥于外,内则相对空虚,饮食反宜温不宜寒。“温则养护脾胃,寒则克伐阳气,此为‘春夏养阳’之道,宜食热餐,少食生冷。”赖权安说,日常饮食,建议以清淡为主,可以适当多选择一些养心、健脾、利湿之品,例如粳米、莲子、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、荸荠、黑木耳等。

另外,夏吃姜在这段时间尤为重要。姜,性温而味辛,具有温中散寒,发汗解表的作用,可加快血液循环,扩张毛孔,驱散体内的寒气,帮助身体出汗。中医认为,多吃姜,特别是对受寒引起的空调病、喉咙干、鼻塞、流鼻涕、咳嗽等,有很好的预防、治疗效果。

小满时节还有一种经典饮料——乌梅汤,需要配料乌梅30克、山

楂15克、陈皮10克、甘草5克、桑椹5克以及冰糖适量。“乌梅汤品尝起来酸甜可口,在养生上也有诸多功效,例如生津止渴、开胃消食、除烦闷、安心神、敛肺等。”赖权安说,乌梅汤是一种老少皆宜的夏季饮品,尤其适合宝宝有出汗多、积食、胃口差、上火、阴虚火旺(症状表现为手足心热、口干舌燥、舌红少苔、脾气暴躁、小便黄、大便干)、睡不安稳的情况。

夏季养生,大家也可以多咨询中医,根据体质选用补养心阳心血、安心神,兼顾健脾利湿的中药。例如补血养心的柏子仁、酸枣仁、龙眼肉、红枣等;养心神,可选用核桃、百合、灵芝、茯神等;一些湿气较重的人群,还可以根据自身情况,选用清热利湿的白茅根、蒲公英、茯苓等药材。

## 小满养生重在养心

中医还认为,小满养生重在养心,而“使志无怒”,则为其养神的关键。

“小满节气过后,人体气血往往会因为自然界阳热之气的推动,而趋向于体表,情志也随之外泄。”赖权安说,心神保养,则应注重心之清净澄明的本性,注意寡欲、少思虑等。

建议一些容易焦虑、心思重的人群,日常可以通过冥想、瑜伽、听轻音乐等方式来放松心情,减轻压力。或者通过与亲朋好友交流、参加社交活动等方式来调畅情志,保持积极乐观的心态。

## 告别“油腻” 掌握减油小技巧

通讯员 刘煜

油脂作为烹饪时必不可少的原料,不仅是菜肴美味的关键,更能提供人体所需的能量和脂溶性维生素。但长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、2型糖尿病等慢性病的发病风险。根据2015年中国成人慢性病与营养监测的调查结果,我国成年居民平均每日烹调油摄入量为43.2克,大大超出《中国居民膳食指南(2022)》推荐的成年人每日烹调油摄入量25-30克。所以控制吃油、节约用油,已经成为当务之急。

“少油更健康”作为今年全民营养周传播主题的一部分,更体现出减少烹调油用量的迫切。想要合理用油、健康吃油,科学选择烹调油尤为重要。大家在选购烹调油时可以注意以下三点:

第一,根据不同烹饪需求选择合适的烹调油。一般而言,烹调油的耐热性与饱和度有关。通俗讲,就是烹调油不饱和脂肪酸比例越高耐热性越差。比如大豆油、葵花籽油等就不适于拿来煎炸,更适合炖、煮、炒。如果需要油炸或爆炒,建议使用饱和度高的棕榈油、椰子油等。

第二,烹调油的多样化选择有利于营养平衡,建议采购烹调油时适当调换品种。不同烹调油所含脂肪酸种类是不同的,如果长时间只吃一种食用油,脂肪酸的摄入就会单一。因此,建议大家定期更换不同品种的食用油搭配起来吃。

第三,优先选择植物性食用油作为日常烹饪用油。动物性食用油大多属于高饱和脂肪酸类,而植物性食用油富含不饱和脂肪酸。以多不饱和脂肪酸部分替代饱和脂肪酸摄入,已被证实可降低冠心病的发病风险。因此,建议更多地选择植物性食用油作为我们的日常烹饪用油。

生活中还有以下小技巧可以帮助大家减少食用油的摄入:

练习和学会估量油的多少,可以使用带刻度的油瓶、油壶等器具,要做到“用油有数”、量化用油;少吃膨化加工零食和油炸食品,如薯条、炸鸡等;多使用轻盐少油的烹调方式,如蒸、煮、炖等,少使用油炸、油煎等烹调方式;动物油脂富含饱和脂肪酸,日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

## 健康台州·疾病预防

台州市卫生健康委员会  
台州市疾病预防控制中心