

聚焦

芳菲随春去，葱茏入夏来，风暖昼长，草莺飞，不知不觉间，立夏到了。

5月5日，是今年夏天的第一个节气——立夏。如果说春是“生”的季节，那么夏就是“长”的季节。立夏之后，气温迅速升高，雨水明显增多，生命进入了旺盛的生长期。但此时气候湿热交织，昼夜温差大，人体易受暑热与湿邪侵袭，出现心火亢盛、脾胃失调、津液亏损等问题。不少人会随着气温攀升，偶尔会感到心慌烦躁、食欲减退、倦怠乏力。对此，市中医医院肺病科主任刘莎从中医养生角度，结合现代健康理念，系统梳理了立夏养生的核心要点及实用建议，帮助大家有意识地进行精神调养，保持神清气和、心情愉悦平静，安然度夏。

重点在于养心

“绿水风初暖，青林露早晞”，又到万物繁茂的立夏时节。作为夏季的开篇节气，立夏不仅意味着季节的更迭，更承载着深厚的传统习俗与养生智慧。作为春夏之交的关键节点，此时阳气渐盛、湿邪滋生，人体易现心火亢盛、脾胃失和之象。刘莎提醒：顺应天时调养身心，方能安然度夏。

刘莎认为，夏天酷热，所以人若出汗过多，汗为心之液，可能出现心悸、心律不齐等状况。同时夏天炎热，很多人烦躁、心神不安，影响睡眠，甚至产生了焦虑等情绪问题，这些都归属于心，心主血脉，所以一般认为夏季是养心的季节。

刘莎介绍，根据中医理论，湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交织，易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健康问题；湿热天气还易出现外湿困脾，导致脾失健运，脾胃功能受损，出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象；湿热体质者此时更易受外界湿热环境影响，面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“中医上讲，春夏养阳，养阳重在养心。”刘莎说，到了夏天，心阳最为旺盛，功能最强，当气温升高，人们的情绪就容易波动起伏，此时养心格外重要。养心可以适当增加豆制品、鸡肉、瘦肉等摄入量，既能补充营养，又可达到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给，能起到预防动脉硬化的作用。

立夏之后，人们大量排汗会造成人体阳气不足，皮肤腠理易于开泄，此时多食用酸性的食物，如乌梅、山楂、木瓜、五味子等，可使皮肤适当收缩。另一方面，随着温度逐渐攀升，人们难免会觉得烦躁上火，食欲也会有所下降，此时，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

“喜欢养生的人都知道‘苦味入心，能够养心’。”刘莎说，俗语有“夏日吃苦，胜似进补”，如有的人会经常用莲子心泡水喝来达到养心的目的。但是并不是所有人都适合“吃苦”养心，一定要把握一个度，只有经专业的医生判断属于心火旺盛、烦躁、易怒、怕热的患者才适合。如果本身就脾胃虚寒、怕冷、神疲乏力的患者就不应该经常食用苦味来降心

顺时调养 安然入夏

本报记者 魏濛



火以养心，否则就会出现腹痛、腹泻等不适，甚至脱水后还会诱发心肌缺血，损伤心脏，所以要适可而止，因人而异。

刘莎提醒，此时节人们还要注意少生气。因气温升高，人们也容易烦躁不安。人的精神、意识等都受心脏支配，立夏后，人是极易心浮气躁，养心要有平和的心态，不要大喜、大怒、大悲。研究发现，人的情绪起伏过大时，免疫力也会降低，所以要以静养心。

摒弃伤身行为

在源远流长的中华优秀传统文化里，节气不仅标识着季节的更迭，更蕴含着宝贵的养生智慧。



顺时养生方可安

立夏已至，气温节节攀升，大自然迎来了热烈的生长季。立夏之后如何养生？刘莎表示，人体的生理状态也会随着季节变化而调整，立

如何减少微塑料摄入

采购用品 但凡需要直接接触食物，都尽量不用塑料的，优先选择不锈钢、玻璃、硅胶制品。

购买食物 优先选择初级农产品而不是精加工食品；拒绝过度包装的食物，优先选择简单包装或包装完全可降解的食物；采购完带回家时，尽量自带布袋、纸箱等。

处理食材 用流动水来清洗，果蔬类都要先洗后切，鱼类、动物食品要去除包括胃肠道等内脏部分。

选择餐具 盛装烹饪好的食物优先选用玻璃、陶瓷、

不锈钢或竹木的餐具；如果需要外带或微波炉加热，用玻璃或者陶瓷容器。

喝烧开后的水 在饮水、饮茶饮咖啡方面，优先选用不锈钢或玻璃杯，喝直饮水，尤其是煮开的水，而不是塑料瓶装水。因为研究发现，硬水经过煮沸后简单过滤即可大大降低微塑料含量，所以，“喝开水”真有用。此外，少用茶包，少用一次性咖啡杯。

徐森

避开3种水果吃法

水果汁，弊端多 若要榨出一杯口感良好的果汁，往往需要使用大量水果，这会使人在不知不觉间摄入远超正常量的果糖。此外，榨汁过程会导致水果中的膳食纤维和维生素大量流失，营养价值大打折扣，因此并不推荐榨汁的方式食用水果。

煮水果，少放糖 一些人因怕寒凉，将水果煮熟后食用，这种方式本身并无不妥，但部分人在煮水果时会自行加糖，这无疑会导致糖分严重超标。同时，煮水果的过程

还可能破坏水果中的维生素，降低其营养价值。

晚上吃，体重增 不建议在晚上食用水果，尤其是用水果代替晚餐。夜间人体新陈代谢速度减缓，消化功能减弱，此时大量食用水果，不仅难以达到减肥目的，反而容易因摄入过多能量导致体重增加。

李思语



小贴士→

扔掉5种“高危剩菜”

剩下的凉拌菜 凉菜没经过加热，食材处理和加工过程都会带入一些细菌。吃的时候翻动又会混入细菌，即使放冰箱冷藏，已经产生的细菌也不会被杀死，反而还会有部分细菌继续繁殖，拿出来直接吃就很容易食物中毒。

冷藏4天以上的剩菜 李斯特菌在低温下也能在冰箱里繁殖，潮湿的环境尤其适合黄曲霉生长，万一产生了黄曲霉毒素，彻底加热也没法去除。建议炖菜、熟肉冰箱冷藏可以放3天—4天，肉汁、肉汤最多放1天—2天。所以剩菜最好下一顿或隔天就吃了，勤检查点冰箱，不要把剩菜放好几天还拿出来吃，即使彻底加热也不行。

停电4小时后冰箱剩菜 停电后，冰箱温度逐渐升高，微生物开始复苏，容易大量繁殖，所以建议，如果停电超过4小时，冰箱冷

藏的剩菜剩饭以及切开的果蔬、鲜奶、生肉都要扔掉，以免食物中毒。

没有彻底加热的剩菜 人们吃剩下的菜会沾染口水，口水里会有细菌，如果不彻底加热灭菌很容易中毒。怎样才算彻底加热？专业上是要求食物的中心温度达到74℃以上，建议在加热剩菜时，给菜里加点水，不断地翻动，加热到汤汁完全沸腾。用微波炉加热的话，中间也要搅拌一两次，让受热均匀。另外，不建议使用慢炖锅加热剩菜剩饭，因为它的加热速度缓慢，可能会促进细菌生长。

室温放置超2小时剩菜 不管生肉还是熟食，都不应在室温下放置超过2小时，否则就要扔掉，如果室温超过32℃，这个时间要缩短到1小时。这是因为32℃接近细菌最适宜的生长繁殖温度，在这样相对较高的温度下，细菌繁殖速度更快，食物更容易变质。

张倩

健康科普→

多吃核桃有助健康

经常吃核桃，不只是能降低身体的炎症水平。相关研究发现，核桃就像一个天然营养宝库，含有很多有益于人体健康的成分。

保护心脏 核桃所含脂肪成分中，以不饱和脂肪酸为主，具有调节血脂、维护血管弹性等作用，对心血管健康有益。同时，核桃仁磷脂对脑组织非常有益，有“天然脑黄金”之称。

预防便秘 核桃中富含的膳食纤维，能促进胃肠蠕动，防止便秘，增加饱腹感。

有利发育 相关研究显示，核桃蛋白含有18种氨基酸，且8种必需氨基酸种类齐全，其构成与人体氨基酸模式近似，对生长发育有益。

提高抵抗力 核桃富含的维生素E有利于抗氧化、抗衰老，帮助提高抵抗力。其中的锌元素是脑垂体的关键组成部分，有助治疗高血压和心血管疾病。

延缓衰老 核桃中富含酚类物质，另外，相关研究显示，核桃是褪黑素的良好来源，具有延缓衰老的作用。

改善注意力 相关研究显示，早餐吃核桃可能通过增强葡萄糖利用率，改善脂肪酸代谢来提高认知功能，改善注意力。

预防糖尿病 相关研究显示，每周吃两次核桃，能让Ⅱ型糖尿病的患病风险降低24%，尤其对女性效果更为明显。

左小霞

花生哪种吃法更营养

水煮 在水里加一些香料、少许盐，用水煮花生是相对完美的吃法，能较多地保留营养，吃起来也很鲜香。

在营养方面，水煮花生会损失一些水溶性维生素，但经过加热，花生吃起来更容易消化，对牙口不好的人也很友好。

带皮轻烤 带皮轻烘烤花生在加工过程中最大限度保留了蛋白质、不饱和脂肪酸、膳食纤维；虽然维生素B族因高温有所损失，但整体营养优势明显，又增添了香气，足够香脆，也是不错的选择。

醋泡 花生和醋堪称绝配，花生能减缓醋的刺激，醋能抵消花生的油腻，醋泡花生既营养好吃又开胃助消化。

制酱 把花生加工成花生酱后，不再有显著的抗衰益处。这是因为制作花生酱过程中浓缩增加了热量，破碎和加热还会导致花生生抗老化作用下降，使花生酱在延缓端粒缩短方面“力不从心”。

油炸 常见的油炸花生热量过高，且高温油炸可能产生致癌的丙烯酰胺，建议尽量少吃。

盐焗花生、糖衣花生等调味花生额外添加了盐分和糖分，高血压患者和糖尿病患者应谨慎选择。

刘庆春

处理厨余垃圾有方

填埋 厨余垃圾填埋法处理，是一种厌氧消化处理方法，可将其中的有机物分解生成甲烷，且可以将垃圾完全处理掉。这种技术方便，不会留下残余物的处理问题。

肥料化处理 对厨余垃圾进行分类，把垃圾放入厨余垃圾粉碎机中，切成大小合适的颗粒，加速厨余垃圾的脱水、氧化和降解，然后再喷上厌氧或者好氧菌，避免因通气不良而出现堆肥温度上升慢、臭气产生量大、搬运搅拌不方便等问题，再把粉碎后的厨余垃圾从进料口放入厨余垃圾处理机中，经过搅拌、发酵、风干等步骤，转化成颗粒状的有机肥即可。

饲料化处理 厨余垃圾的饲料化处理原理是利用厨余垃圾中含有的大量有机物，通过对其粉碎、脱水、发酵、软硬分离后，将垃圾转化成高热量的动物饲料，变废为宝。

能源化处理 厨余垃圾的能源化处理主要包括焚烧法、热分解法、发酵制氢等。焚烧法处理厨余垃圾效率较高，后产生约5%的利于处置的残余物，焚烧是在特制的焚烧炉中进行的，产生的热能可转换为蒸汽或者电能，从而实现能源的回收利用。

微生物处理 厨余垃圾微生物处理是指将常见的微生物菌剂投入垃圾处理箱体内，与厨余垃圾充分混合搅拌，通过释放大量消化酶将厨余垃圾分解成水、二氧化碳和生物热能的技术，工作期间微生物无需加热，垃圾处理率超过99.37%。产生的废水经检测可纳管排放，也可灌溉绿植，水中的微生物菌种可改善土壤环境。

冯双庆

聚焦城市生活垃圾分类