

■医生在线

如今已过了立夏，天气也越发热了起来，在四季中，夏季日照最多，气候炎热，动植物生机旺盛，人体顺应自然，睡眠时间减少，出汗较多。在这个季节，应如何养护我们的健康？为此，记者采访了北京市丰台区妇幼保健院中医科主任、副主任医师闫琦辉。



■健康风尚

私菜不进公盘
夹菜宜用公筷

夏季里， 养生要知道的那些事

□本报记者 余翠平

记者：夏季养生的重点是什么？能否也具体谈谈夏季养心方面的保健知识？

闫琦辉：简单来说，夏季养生，就是要注意养心。有两个重点：一是性格脾气要不急不躁。二是在饮食中注意“五味”的比例，多吃酸味的，少吃苦味和咸味的。

夏季养心就是维护心的功能，中医学讲的心有两个方面的功能。第一方面是“心藏神”，又称“主神明”，是指心具有主管生命和精神活动的功能。

夏季与心气相通，心的功能活动增强，容易引起心急、烦躁，即使平时有耐心的人，到了烈日炎炎的夏季，也容易烦躁不安，这是由于夏季心功能增强，心火过旺造成的。而有心脏不好的人则会诱发心慌、心悸，甚至心痛。所以，尽管夏天气候炎热，要尽量保持精神安静，心情舒畅，做自己喜欢做的事，安闲自乐。如遇到着急的事情，先稳定情绪，调整好呼吸，考虑分几步来完成，这样可以最大限度消除心理紧张。

第二方面是“心主血脉”，是指心具有促进全身血液的生成、调控血液运行的作用。

夏季人体出汗较多，汗为心之液，虽说汗液是出自皮肤的血管，但是也归属心来管，汗液流失必伤血脉。夏季除了及时补充水分以外，饮食还应该多吃酸味食品，酸味入肝，属木，我们都知道成语“望梅止渴”，只是联想到酸味的梅子，就会满口津唾，精神抖擞。酸

味可以养阴生津，充养阴血，快速补充身体流失的津液。木能生火，肝脏是心脏的母脏，食酸可以帮助心脏供血，缓解夏季的疲劳症状，还不会发生中暑。

夏季如果没有养好心，心会“上火”，容易出现情绪不稳，口舌生疮、失眠烦热的症状。夏季的热度是最好的养心条件，此时养好心，秋冬才能有足够的心理调控。

记者：那么，夏季祛心火有什么方法呢？

闫琦辉：有了心火，应该少量食苦，苦味入心，可以清降心火。莲子生于夏季，以心通心，清心安神，是夏季适合的化解心火的食品，适合泡茶饮用。

此外，我再给大家介绍一种“拍腋窝”祛心火的法子，腋窝的顶点是心经的穴位——极泉，可以摸到动脉搏动。拍腋窝可以散心经热。拍腋窝的方法：左手举，手掌向上，用右手手掌拍打左腋窝30次；再上举右手，用左手拍打右腋窝30次，为一遍，共拍5遍。

记者：在夏季，要特别注意哪些群体的养生？有什么好方法？

闫琦辉：老人和小孩。老年人脾胃功能减弱，运化能力相对较差，夏季可能没有食欲，宜吃易消化的熟食，不可多食生冷，硬物。适宜吃各种粥糜，少加小菜。每顿饭要少吃点，有节制。

夏季养生，老人还要进行有规律的运动：如果没有运动禁忌症，宜有规律地进行低强度的体育运动，又不会出汗太多，有助于心脏阳气升发，保持心血



闫琦辉：

北京市丰台区妇幼保健院中医科主任、副主任医师，擅长女性体质调理、儿童营养性疾病、饮食及生长发育的治疗和调养。

管健康。体育运动时间应安排在清晨。

小儿为“稚阴、稚阳”，其特点是脏腑功能还不完善，相对较弱。而又处在生长发育期，不能错过夏季的黄金生长季节。夏季气温高，小儿饮食不知节制，贪凉饮冷，寒伤脾阳，容易呕吐泄泻；或者因为进食腐坏食品，胃肠功能受损，而引起腹痛腹泻，影响生长发育。

对孩子来说，夏季阳光充足，应该多接触自然，振奋身体的生长机能，促进骨骼的生长发育。户外活动的时间以清晨和傍晚为宜，避免阳光直射，上午9点以前和下午3点以后的时间较好。

记者：夏季是腹泻的高发季节，可否推荐治疗腹泻的食疗方子？

闫琦辉：腹泻严重的人应该禁食，必要时看医生，待大便次数减少，转轻的时候，应该先进流食，以粥汤为佳，在《食疗本草》的大蒜粥，对夏季感受寒湿的腹泻有辅助治疗作用，能促进疾病恢复。所以我推荐大蒜粥。

大蒜粥的食材有：大蒜30克，粳米100克，生姜、葱白各10克。具体的烹饪方法：大蒜剥皮洗净，生姜、葱白洗净切成细丁。粳米加水煮粥，临熟时加入大蒜、葱姜，熬煮5分钟，停火即成。可空腹食用，可以加盐，每日两次。

大蒜为主材，性温，味辛，辛味通五脏，达诸窍，性温能散寒除湿。以生姜、葱白为辅，生姜温补脾胃，粳米健脾和胃，葱白通阳行气，三味可增强大蒜除湿止泻的功效，于是成为夏季散寒除湿止泻好的食疗方子。

中午时分，走进西安曲江大悦城的一家连锁餐饮店，只见食客隔位而坐，餐具“公私”分明，错落有致又卫生整洁。“公筷私筷换着用，刚开始还有点不习惯，但现在卫生要求高，分着吃舒心也放心。”一名食客说。

自西安恢复堂食以来，西安市多个部门宣传倡导健康餐饮新风尚，号召市民与饭店使用公筷公勺，优化文明就餐方式。

陕西省人民医院临床营养科副主任医师张英认为，分餐能够减少接触，保持社交距离，更能有效防止食源性疾病传播。疫情之下人们更加关注健康饮食，是推广健康餐饮新风尚的契机。

在西安饭庄高新店的一个包间，一名服务员正在摆放从消毒柜里拿出来的餐具。“过去客人进来前就要把餐具摆好，现在是等客人落座后，再拿出来冒着热气、带着温度的餐具，让客人放心。同时，我们还会提示客人分餐或用公筷公勺。”她说。

“分餐或者提供公共餐具，会增加我们工作量，但为了安全也能接受。”西安饭庄高新店店长陈元元说：“我们有两种模式供客人选择：可以完全分餐上‘私菜’，也可以上盘餐提供公筷公勺。相对来说，使用公筷公勺更符合中餐习惯，也更容易被接受。”

据了解，餐饮店越规范就越重视顾客卫生体验。西安曲江大悦城运营公司副经理马宁说，相对大众化门店，连锁餐饮企业自身管理意识强，过去就一直提供公勺公筷，现在推广起来更容易。

好习惯的养成，需要一个逐渐引导的过程。西安市委文明办负责人表示，全市7万余家餐饮单位目前已实现文明用餐提示标语全覆盖。同时，西安正以“网红经济”、汉服表演等群众喜闻乐见的形式，在秦兵马俑景区、大唐不夜城、回民街、永兴坊等热门景点和美食街区开展特色推介活动，努力将健康饮食新风尚传播开来。

（徐汉 吴鸿波）

■健康提醒

学生返校饮食安全请记住这四条

眼下，随着学生的陆续返校，为帮助师生身体机能尽快回调到校园模式，科学、健康饮食，消协就相关饮食注意事项发布消费提示。进入夏季，天气日渐炎热，在高温、高湿的环境中，各种致病微生物繁殖加速，食物易腐败变质，因此，在食物的购买加工和储存食用等各环节都应注意。

1.完善卫生设施

学校开学前做好风险排查，要组织对学校食堂进行全面检查，完善卫生设施，按规定对相关场所、设施和餐用具进行维护、清洗、消毒和保洁；全面检查库房和加工场所内的食品、食品添加剂和食品相关产品，及时清理处置过期、变质等不合格物品并做好登记。

同时，严格执行餐饮服务食品安全操作规范，落实原料采购至供餐全过程

控制管理、留样及从业人员健康管理和培训等制度。

2.避免集聚用餐

学校食堂要把好食品原料采购进货关，从正规渠道进货，按规定索证索票并进行检查；不得制售冷荤类食品、生食类食品、裱花蛋糕，不得加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆以及禁止加工制作、外购三明治等高风险食品；不用五指毛桃等中药材煮汤。切实降低集聚风险，采取分散用餐或错峰用餐方式，避免集聚用餐。

3.注重膳食多样化

饮食应注重膳食的多样化，以保证多种营养素的供给。三餐应以谷类为主，多吃水果、蔬菜，适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等。适当增加富含维生素A、维生素B、维生素C及铁等营养素的食物

摄入，如动物肝脏、奶类、坚果、新鲜蔬果等。新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，还可促进脑组织对氧的利用，帮助消化，增加食欲。

4.尽量不出校园用餐

尽量选择在家或学校食堂用餐，外出就餐要选择有食品经营许可证或餐饮服务许可证的场所。疫情防控期间，学校师生应尽量少去或不去校园周边用餐或购买零食食用。需要在校外就餐时，应选择到持有《食品经营许可证》或《餐饮服务许可证》（相关证件在有效期内）的餐饮单位就餐，不到无证小店和街边小摊就餐。

需要网络订餐时，应选择合法合规的供餐单位，且少订购高风险食品（如四季豆、生食、冷食类），验收后尽快食用，并保留相关消费凭证。本报记者 博雅