

“小满小满，江满河满。”昨天，我们迎来夏天的第二个节气——小满。此时节，空气正在一天天被热浪侵吞，北方天气渐热，南方雨水频降。依照“春夏养阳”的原则，人体在夏季需要适当补养元气，以减少高温对机体能量的消耗。那么，养生如何做到“将满未满”恰到好处呢？北京协和医院中医科大夫王景和宣磊建议您从“补”“消”两方面关注保健。



# 小满已至 养生别太满

□本报记者 边磊

## ■ 补而不满 ■

小满过后，天气渐热，人体汗出明显增多，易出现乏力气短、疲劳口渴，甚至心悸等耗气伤津表现。平时血压偏低，或有糖尿病、贫血等慢性病的体虚者，可适当通过药物或食物来补气养阴。

西洋参性凉不易上火，具有补气养阴、清热生津功效，适合入夏服用。热天户外活动不宜过度，可用西洋参（每次3-5克）泡水，徐徐饮服进补；或取一薄片西洋参含在口中，可辅助缓解疲倦口干症状。偏爱调配养生茶饮者，可自制黄芪蜂蜜水（黄芪、麦冬各10g，五味子、乌梅各6g，水煎取汁，用蜂蜜调味），口感酸甜，可补气生津、固表止汗、润肺补肾。

在此时令，北方气温渐高，人体阳气随之隆盛，宜吃“苦”

清凉祛火，进补宜适度。日常膳食中，平补身体的肉类包括带鱼、黄花鱼、鲳鱼、鸡蛋、鹌鹑蛋等；山药、苹果、乌梅、枇杷，爽口性平，是合时宜的果蔬。

饮食忌辛辣肥腻，防止助火生热。少吃或避免性温性热的食物，如鸽肉、鹿肉、鳝鱼、榴莲、荔枝等。“大补大满”会导致上火，一旦上火可用“苦”对证祛火。苦菜（中医称败酱草）具有清热解毒、祛火凉血的功效。现代研究表明，苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种无机盐、维生素等营养成分。夏季搭配养生补品时，可将苦菜焯熟，配蒜泥凉拌，或清炒、炒肉、拌馅，或煮苦菜梗米粥，均是可口佐餐。其他苦味食物，如苦菊、芥蓝、生菜、苦瓜等，也均有清热祛火功效。

除了消食外，除“满”保健还指祛湿消肿。随着降雨增多，人体易感受“湿邪”，出现皮肤湿疹、关节肿胀以及白带增多等症。体质虚弱者，应防止涉水淋雨，尽量避开居处潮湿环境，防止湿邪入侵、痹阻关节经络，罹患风湿痹痛。

若发生了消化道不适，出现腹胀、食少、大便溏薄不成形等，日常可配合进食健脾祛湿的食物，如赤小豆、薏米、西葫芦、冬瓜等；肢体水肿者，也可自制祛热除湿汤（薏米、绿豆、玉米须各20-30g同煮），煮赤豆粥、荷叶粥等。



【相关链接】

## ■ 消食除满 ■

小满时节，农作物的籽粒开始饱满，但还未成熟，故称“小满”。脾胃负责五谷杂粮在人体的吸收消化，此时节，要特别注意让脾胃“小满”即七分饱，切勿“大满积食”。

胃是中医六腑之一，生理特点是“实而不能满”，即人不能暴饮暴食把胃塞满，要保持胃的消化通畅。入夏后，人的体力消耗大，进食量增多，易导致积食。轻者腹胀打嗝，重者脘腹胀痛、口臭便秘，尤其是婴幼儿，若频繁积食还会影响生长发育。

此时节，宜选择清淡易消化的食物为主，尽量避免吃甜凉油腻和易产气的食物，比如甜腻点

心、炸糕肥肉、冰镇水果等。一旦出现腹满食积，可选择具有消食化积功效的药食。例如山楂，能消食化积、行气消痰，利于消肉食积滞。研究发现，山楂含有多种营养物质，其中解脂酶能促进脂肪类的食物消化，有促进胃液分泌和增加胃内酶素等作用。比如萝卜，有清热生津、消食祛痰、利水消肿的作用，其营养成分可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。而金橘具有理气消食功效，还可疏肝解郁、祛痰止咳，醒酒提神。木瓜则能消食下乳、除湿通络，可帮助人体消化和吸收肉食，还是风湿关节痛、哺乳期缺乳妇女的推荐食物选择。

小满是夏季第二个节气，多雨潮湿是这个季节的特征，此时正是各种邪气肆意侵袭人体的时候，《金匮要略中风历节篇》中说：“邪气中经，则身痒而瘾疹。”下面给大家介绍一些皮肤病预防措施——

**多吃清热食物** 小满节气天气多雨潮湿，如若此时贪凉卧睡的话很容易引发患上湿疹、汗斑等皮肤病，此时为了预防，饮食上应该以收敛为主，不要吃辛辣、燥热的食物，应以清爽清淡素食为主，经常吃些具有清热利湿作用的食物，推荐绿豆汤、凉茶、苦瓜、西瓜、桃、草莓、西红柿、黄瓜等。  
**加强身体锻炼** 免疫力的提

高也有助于预防皮肤病，因此进行身体锻炼很重要。为了让身体适应节气规律，尽量做到早睡早起，锻炼时间应该在清晨和下午，锻炼方法以散步、慢跑等项目为主。锻炼间歇推荐饮淡盐水或清凉消暑饮料。

**避免外感湿邪** 穿着衣物以纯棉质地和浅色衣服为佳，既可防止吸热过多，又可通风透气，避免湿气郁积。外出时，适当采取防晒措施，以保护皮肤免受紫外线照射的损伤。皮肤病患者在接受药物治疗的同时，一定要讲究个人卫生，做到常洗澡、勤换衣，被子、毛巾等要经常漂洗和晾晒。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

打碎水银温度计务必开窗通风



水银是常温下唯一呈液态的金属，一旦被打碎，水银就会蒸发，形成球体滚落，这时要打开窗户通风，然后戴上手套，用小铲子把水银收集起来深埋，或在上面积撒些硫磺粉末，硫和汞反应能生成不易溶于水的硫化汞。

5个护发小技巧预防脱发



洗头不宜过频，频繁洗头会刺激毛囊，引起脱发；少用碱性洗发液，碱性洗发液有脱脂作用，导致脂肪流失，进而引起脱发；减少染发次数；改善饮食作息习惯，情绪焦虑、生活压力过大会导致脱发，吃太多辛辣油腻食物，皮脂分泌过旺也会引起脱发；不宜过度减肥，蛋白摄入量太少，营养不良，也会导致脱发。

### 红灯

枕头太高会致颈椎反弓



不适当用枕是导致颈椎反弓的重要原因，最常见的就是高枕。高枕使头部前屈，增大下位颈椎的压力，有加速颈椎退变的可能。枕头高度一般10-15厘米为宜。不过具体的高度还要参考个人情况，比如颈部的生理弧度。肩宽体胖的人可以枕较高的枕头，身材瘦削的人可以枕较低的枕头。

豆腐不是越白越好



很多人买豆腐时，会觉得颜色越白越好，事实恰恰相反。豆腐由大豆和水制成，正常状态下应该呈乳白色或淡黄色。其中的淡黄色大部分来自胡萝卜素；豆腐中的核黄素也略带黄色，有助维持皮肤、口腔和眼健康。有些商家为了让豆腐看起来更白，会在制作时加入豆腐增白剂，其主要成分是乳化剂、复合磷酸盐、甲醛、单甘酯、漂白复合剂等，常吃这样的豆腐对健康不利。

丰台区市场监管局太平桥街道所

·广告·

## 多措并举推进预付式消费企业监管工作

为进一步推动预付式消费企业规范经营、倍增发展，丰台区市场监管局太平桥街道所聚焦“接诉即办”反映强烈的“预付卡退费”问题，全力解决好消费者诉求，进一步加强对预付式消费企业的日常监管，优化监管机制，统筹推进预付式消费。

向前一步，实施主动治理 根据“接诉即办”诉求反映问

题和日常监管情况，加强预付卡类问题分析，及时核查投诉线索，定期梳理研判市民反映集中的共性问题，不断优化统筹治理预付式消费企业方案，强化管理、对症施策，将“接诉即办”工作主动前置，努力做到提前发现问题、解决问题，有力维护消费领域市场秩序。

长效监管，压实主体责任

完善“风险企业”动态台账，多元化加强预付式消费企业监管力度，通过线下摸排走访美容美发、健身房、餐饮等单位；线上发布经营要求及提示信息；“重点约谈+一对一指导”企业负责人；通过组织召开培训会等方式进一步落实监管职责，督促企业压实保护消费者合法权益的主体责任。

帮扶互助，实现社会共治 畅通与企业的沟通渠道，采用“线上+线下”相结合等多种方式开展针对性指导，收集并解答企业对预付卡经营的相关问题，指导并帮助企业规范经营行为，发挥行业协会自律作用，助力企业提升合规经营能力和服务水平，合力构建良好消费环境。

(傅红)