

# 夏季常吃三类食物

陕西省人民医院中医科主任医师 曹晓菊

炎炎夏日，总是口渴难耐、食欲不佳，不妨日常多吃这些食物。

**瓜类** 夏季气温高，人体丢失的水分多，及时补充水分非常重要，而蔬菜瓜果中含有经过多层生物膜过滤、天然纯净、有营养且具有生物活性的水，而瓜类的含水量多在90%以上。

比如黄瓜，汁多又脆，口感好，含水量是97%左右，是生津止咳的佳品，适用于夏季易上火、湿气重、易便秘的人。

**杀菌蔬菜** 大蒜、洋葱、韭菜、大葱等蔬菜中含有植物广谱杀菌素，可以杀灭、抑制平时常见的一些轻微的细菌、真菌、病毒，同时，还能增加食欲。

大蒜是公认的杀菌能

手，对各种球菌、杆菌、真菌、病菌均有杀灭和抑制作用，但是，由于大蒜中的蒜酶遇热会失去活性，所以，为了充分发挥大蒜的杀菌防病功能，最好生食。

**粗粮** 夏季也要多吃一些小米、玉米、高粱米、薏米、绿豆、黄豆、豇豆等粗粮。目前，已有研究证实，粗粮在慢性疾病的预防和改善方面效果显著。

比如研究表明，每100克小米中含有的碳水化合物量为72.8克，而同质量的大米和小麦中的碳水化合物含量分别为76克和74.6克。

此外，小米碳水化合物中约含有5%的膳食纤维，膳食纤维能够有效促进人体肠胃的蠕动，从而

预防便秘以及其他肠道疾病的发生，十分适合老年人食用。

高粱中几乎含有所有常见的酚类物质，主要包括酚酸类、分布在种子外表皮内的黄酮类及高粱种皮中才特有的单宁类物质。

高粱有强抗氧化能力，其中的抗性淀粉、多酚类物质和单宁类物质能降低体内血糖和胆固醇含量，对预防和治疗肥胖、糖尿病、心血管疾病和癌症有一定帮助。



扫码关注人民日报健康号  
@曹老师聊中医



眼眶尖内长肿瘤曾被认为是眼眶外科的“手术禁区”，温州医科大学附属眼视光医院院长吴文灿教授打破了这个禁区。2009年，吴文灿在国际上首次成功采用内窥镜微创技术为一位眼眶尖肿瘤患者实施手术。2015年，他率先引进当时最先进的磁性导航技术，将导航技术与内镜技术深度融合，在眼眶这个极其狭窄、深邃的空间，进行复杂肿物手术；近期，他在鼻内窥镜经蝶筛入路做眼眶肿瘤的基础上创新发展新型导航引导内窥镜下复杂眼眶肿瘤摘除术，扩大了手术适应症，不仅治疗效果好，而且并发症少、创伤小等。图为吴文灿（中）为患者做诊治。 谢施琦报道

## ■声音

**改善护理服务，站在了更高起点上。**

——国家卫健委、国家中医药局近期连续发布3个文件，《进一步改善护理服务行动计划（2023~2025年）》《全面提升医疗质量行动计划（2023~2025年）》《改善就医感受提升患者体验主题活动方案（2023~2025年）》，改善护理服务被突出强调。健康报评论说。

**药品说明书字太小，不是小事！**

——近日，无障碍环境建设法草案（三次审议稿）针对说明书字体太小等给老人带来不便的情况，进一步规定鼓励提供语音、大字等。新民晚报评论。

**家属陪护不该一刀切。**

——“医院不允许陪护，只能花钱请护工。”陈女士家人在北京住院时，遇到了医院拒绝家属陪护的规定。类似的情况在多家医院发生。正观新闻评论说。

**落实高温津贴，给劳动者送上“清凉”。**

——近期，北京高温天数已破纪录，北京市劳动保障监察总队指出，用人单位不发高温津贴，可向人力资源和社会保障部门投诉、举报。工人日报评论说。

**过斑马线“刷手机”要罚，这个可以有！**

——近日，福建厦门通过了《厦门经济特区斑马线交通安全管理规定》。从8月1日起，在厦门刷手机过斑马线等行为将面临处罚。南方都市报评论说。

**高考满屏高分也是一种错觉和误导。**

——又到高考“放榜”时，700多分考生家长半夜接到清华电话，男生高考681分满脸淡定父亲激动抹泪……有人感慨“遍地都是学霸”。北京日报评论说。

**年龄不是不文明的挡箭牌。**

——近日，一白发老大爷火了，在某动车组列车上因不满前排男子将座椅靠背后调，上演“连环踢”，一分钟之内连踹前排座椅七脚，前排男子回头说“你不也躺着吗？”现代快报评论说。

## 老人开空调设置在26~28℃

天津中医药大学第一附属医院老年病科 牛莉

酷暑难耐，许多人都开空调降温，提醒老年人吹空调，不要将温度设得太低，低于室外温度的七到八度即可。温度过低，年轻人都难以忍受，更不用说老年人了，将空调温度设置在26到28℃即可。

吹空调的时候，应注意风向及吹风口的位置，无论老年人、成年人还是

儿童都切勿贪凉，应选择远离吹风口的位置休息。老年人最好将肩颈、腰背及膝关节等部位盖上一个小毯子，如果不注意防护，会导致关节疼痛，引发关节炎和风湿病复发。在安装空调的时候，尽量把空调放在休息位置的侧面，避免冷风直吹。

长期吹空调会让老年人血管收缩，血液流通速

度变慢，待室内温度开始下降之后，可以适当通风，保证室内有新鲜空气流动。夏季首次使用空调之前，记得一定要先清理空调，经过漫长的冬季和春季，空调闲置过久，里面存有大量粉尘和细菌，一旦吹风，屋内就会有大量粉尘和细菌在空气中飘荡，可能会诱发肺部感染或哮喘等呼吸道疾病。

## ■健康提示

### 利尿生津：五叶芦根饮

广东广州市第一人民医院唐榕：想要夏季清解暑热、化湿醒脾、生津利尿，推荐一款五叶芦根汤。准备藿香叶、薄荷叶、荷叶各3克，佩兰叶、枇杷叶各10克，鲜芦根30克，冬瓜60克，白糖适量。将上述材料洗净；先以冬瓜、枇杷叶共煎汤代水约500毫升，再加入其他材料共煮10分钟即可。

薄荷叶性凉，善于清利头目、利咽透疹；荷叶能清暑利湿、升发清阳、凉血止血；枇杷叶能清肺化痰、降逆止呕；藿香叶与佩兰叶可化湿醒脾、解暑发表；鲜芦根清热除烦、生津利尿。

### 祛湿化痰：山楂菖蒲饮

广东广州医科大学附属中医医院邱铃铃：想要祛湿化痰、醒脑通络，推荐一款山楂菖蒲饮。准备山楂12克，石菖蒲20克。先将两药洗净后同放入杯内，冲入滚开水，加盖焖10分钟后当茶饮。每日1剂。适合于中风患者及平时头晕头重者，时有意识迷糊、昏沉欲睡、手足麻木、体胖痰多、不欲饮食、舌红胖大或有齿痕、苔白腻的人。

山楂可消食化滞、活血化痰；石菖蒲可开窍宁神，化湿和胃。两药合用尤其适合肥胖兼有高血压、高血脂的患者饮用。