

吃水果要分清属性

河南中医药大学第一附属医院 魏佳琳

水果被人体吸收运化，需要消耗自身的阳气。吃得越多，阳气消耗得越多。很多患者长期大便稀溏、冬天双脚冰冷、下肢静脉曲张等，无不与进食寒凉的食物有关。

苹果：平和偏凉。红苹果可以止泻，健脾，性较平和。青苹果就比较凉了，可以清肝火、醒酒。

香蕉：属于大寒，脾胃虚寒的人一定要少吃，不要空腹吃，否则会胃痛胃胀。香蕉只能调理阴虚内热导致的便秘，如果是阳虚、气虚、气滞导致的便秘，不能吃香蕉。

梨：可以润肺、抵抗

秋燥、生津止渴、利小便、清肝火。但梨子比较凉，不可多吃。

橘子：温性水果。很多人吃多了会上火。要想不上火，可以与橘络一起吃，橘络是偏凉的，可以化痰清肺。

橙子：有些偏凉。橙子对肺比较好，适合肺热的人吃。

桃子：不寒凉，对肝有好处。肝不好的人通常血压高，桃子则对血压有调节作用。

西瓜：较寒凉，可以利水，解暑，止咳，清热，对夏天的湿疹有一定好处。

火龙果：性偏凉。月经期间不要吃。热性便秘的人可以吃。

芒果：微寒，比火龙果好一点。但芒果属于特别滋腻的水果，特别容易生痰湿。很多人吃芒果上火就是痰湿导致的。

葡萄：性平，对脾、肺、肾都好，对心脏也有好处。要想调理肾虚要吃含籽的葡萄，它可以补气血，长肌肉。

如果将水果加热，其寒凉之性有所改善吗？答案是不能。水果的寒热属性是其本身属性，加热吃也并不能改变。日常建议吃水果别贪多。



5月7日，复旦大学附属中山医院肝肿瘤外科主任医师、中华医学学会肿瘤学分会候任主任委员、中国医师协会外科医师分会副会长周俭被任命为复旦大学附属中山医院常务副院长。他长期致力于肝癌的临床诊治和转化研究，在国际上首创“活体亲属肝+废弃肝”双供肝移植新术式、TAE-Salvaged ALPPS术式等，挽救晚期肝癌病人的生命。作为肝外科主任带领团队，创立“基于液体活检和组学平台的肝癌诊断新技术和个体化治疗新策略”，显著提高了肝癌病人的总体生存率，获国家科技进步二等奖。他修正了国际上“肝癌术后早期复发均为祖先复发”的传统观点，为推动我国肝癌防治事业的发展、确立我国肝癌临床及研究的国际引领地位作出了重要贡献。

医院供图

蒸米饭加四样更营养

湖南省胸科医院 唐寒梅 杨正强

日常饮食中，主食要注重粗细搭配。蒸米饭时加四样，可以起到很好的效果。

大米+小米：健脾安神。小米性凉，有健脾养胃、安神除心烦的作用。大米和小米搭配，尤其适合经常失眠心烦的人。

大米+糙米：通便防

肠癌。糙米含有多种生理活性物质，膳食纤维是白米的3倍至4倍。丰富的膳食纤维能加速肠道蠕动，预防便秘和肠癌。

大米+燕麦：降脂控糖。燕麦含有丰富的β—葡聚糖，对于预防坏胆固醇的升高有一定作用，很适合高胆固醇血症、高脂

血症的人常吃。燕麦能延缓餐后血糖上升的速度，也有较好的饱腹感，尤其适合糖尿病患者经常食用。

大米+其他粗粮：补充膳食纤维。其他粗粮中含有天然抗氧化物质，如黑米中的花色苷，红豆中含有花青素和类黄酮等。

罗汉果能清热润肺

山西省中医院中药方剂研究所 郭丁丁

罗汉果有清热润肺、利咽开音、润肠通便之功效，常用于肺火燥咳、咽痛失音、肠燥便秘等症。可以在果的两头，各钻几个小洞放入杯中，冲开水，待果内营养成分溶解便是一杯味道甘甜、气味醇香的绝佳养生饮品。

以下六类人最宜服用罗汉果：经常吸烟、饮酒，需要清肺、护肝、养胃和洗肠清宿便者；演员、教师、广播员、营业员等需保护发音器官者；久坐办公室，呼吸不到室外新鲜空气影响肺部功能者；深夜加班工作容易上

火、排毒能力降低者；室外活动、运动量较大，体内水分易流失者；咽干、咽痒、咽部刺激性咳嗽等咽炎患者。

罗汉果性寒，体寒凉或胃寒的人不宜多吃，否则会引起腹泻等不适，注意其泡水不能隔夜服用。

玉米须能做利湿茶

广东省中医院主任医师 卢传坚

我们身边有一种便捷易得的“健康材料”，买菜时顺便讨上一把，回家便能自制“利湿茶”，这就是玉米须。

玉米须性平，有清湿

热、利肝胆、利尿消肿的作用。在缺医少药的年代，医生会让住在乡间的肾病病人收集玉米须，煮水后作为食疗方饮用。它效力柔和，建议药用时一

次可至60克，日常调养也可用至30克。居住在岭南地区的人，也不妨将玉米须茶作为常备饮料，它甘淡不伤胃，利湿不伤阴，适合长期饮用。

■声音

用心撑好学生心灵“保护伞”

——据悉，教育部决定自今年起，将5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”。近年学生心理健康问题呈低龄化趋势，不少家长提心吊胆。聚焦学生心灵的宣传教育，必将留下深刻印记。广州日报评论说。

“婚前告知重疾”还须细化标准

——据北京日报报道，北京市房山区人民法院审理了因一方患乙肝，对方申请撤销婚姻关系的案件。对于结婚前的患病情况是否应该告知，什么程度的病情需要告知，还须尽快细化标准。湖北日报评论说。

让多学科诊疗的好处惠及更多患者

——目前，多学科诊疗服务模式已推广至全国2400余家二级以上医院。多学科诊疗对于分科太细具有纠偏作用，让患者不必自己选择科室就可得到所需的诊疗。北京青年报评论说。

披着“食物”外衣的“夺命”玩具，必须重视！

——有博主表示自家买的“史莱姆”外包装与可食用酸奶非常接近，儿童很容易不小心吃到嘴里。有专家表示市面上几乎所有的“史莱姆”水晶泥内全都含有硼砂成分，摄入过多可引发多器官蓄积性中毒。中国市场监管报评论说。

孩子住院仅限女性家长陪护，医院做法未免太死板

——北京某医院“只许女性家长陪床”规定引发舆论热议。应该承认，医院这一要求背后，有着相应现实考量。但人们更希望看到的是，医院充分倾听患者和家属的意见，不断改进相关规定，展现出更多仁心仁术。红星评论说。

不断做大“医保按待遇找人”的民生蛋糕

——据央视报道，多地已推动实现由以往的“人向医保要待遇”转变为“医保按待遇找人”。这项便民举措其效果值得期待。北京青年报评论说。