

小满时节煲一盅苦瓜黄豆炖瘦肉——

一味苦中甘 小得即圆满

本报记者 王美华

食愈
24
节气

“最爱垄头麦，迎风笑落红。”每年5月21日前后，当太阳到达黄经60度，小满翩翩而至。此时节，枇杷黄熟，樱桃红透，麦浪翻滚，夏意渐浓。万物藏着半熟的谦意与欢喜，静待丰年。



养心护阳，清暑祛湿

小满是二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。此时节，北方麦粒灌浆饱满、将熟未熟，南方雨水渐丰、江河渐涨，天地同一派盈而未满的景象。

“小满之日苦菜秀。”小满有三候，一候苦菜秀，二候靡草死，三候麦秋至。此时，苦菜茂盛生长；之后，喜阴且枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯萎；在小满的最后阶段，麦子渐趋成熟，对麦子而言，这便意味着“秋”的来临，因此叫“麦秋”。

《诗经》中有“采苦采苦”的描述，讲的正是先民在这个时节采食苦菜的习俗。春末夏初，正值“青黄不接”的关口，粮未熟而野菜已盛，人们便从田埂地头采来苦菜度日。这滋味清苦的野菜，不仅曾填饱过无数度荒者的辘辘饥肠，也曾最艰难的征途上，点燃过革命的火种——当年红军在长征途中，正是以苦菜充饥，渡过了又一个难关，苦菜因此也被称为“红军菜”“长征菜”。江西流传着这样的歌谣：“苦苦菜，花儿黄，又当野菜又当粮，红军吃了上战场，英勇杀敌打胜仗。”小小苦菜，见证了一个民族不屈的脊梁。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师张萃介绍，小满时节，暑气初升、湿热交加，人体易被“暑湿困脾”所扰，常表现为浑身发沉、精神不振、食欲减退，甚至心烦、长痘、皮肤瘙痒。中医认为夏季五行属火，五脏属心，夏季心火当令，适当食苦可清心泻火；同时“苦能燥湿”，正对小满湿热交加的特点。

“小满养生的核心在于养护心阳、清暑祛湿，饮食起居都要讲究一个‘度’。”张萃表示，具体到饮食调养，宜以清爽清淡为主，可适当吃些赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、山药等清利湿热、滋养阴液的食物。需特别注意，少吃冰淇淋、冰镇饮料等生冷之物；此时虽宜食苦，苦瓜、绿豆等食物等也不宜食用过量，以免生湿助湿、损伤脾胃。

民谣云“小满见三鲜”，这三

鲜便是黄瓜、蒜薹与樱桃。黄瓜利尿、清热解暑，可缓解天热引起的烦渴与咽喉肿痛；蒜薹性温，能温中下气、调和脏腑；而樱桃性温味甘，尤擅养心血、护心阳，夏初食用，正好能补充身体因暑热而流失的精气。

有趣的是，在二十四节气中，小与大往往对应出现——小暑有大暑相对，小雪有大雪相应，小寒有大寒相连，唯有小满之后，没有“大满”。在中国人的心中，水满则溢，月盈则亏，“小满胜万全”——凡事留有余地，不求太满，才是真正智慧。这种智慧，在养生上同样适用——不贪、不偏、不过，刚刚好。

苦中带甘，祛湿健脾

“小满节气，推荐一道经典养生菜肴——苦瓜黄豆炖瘦肉。”张萃说，这道菜融合了苦瓜的清苦、黄豆的甘润和瘦肉的鲜美，苦中带甘，鲜而不腻，滋味醇和，是湿热带夏季里一道消暑生津的养生佳品。

苦瓜是夏天餐桌上的“明星食材”，《本草纲目》记载它“苦以味名”。有意思的是，苦瓜还有一个雅称叫“君子菜”——苦瓜本身味苦，但配其他菜时不会把苦味传过去，因此得名“君子菜”。小满时节吃上一碗苦瓜汤，品的不仅是味道，更是一种“以苦明志、以苦养生”的心境。

张萃介绍，苦瓜味苦性寒，具有消暑清热、清肝明目、解毒健胃的功效。《本草纲目》记载，苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”。现代研究也发现，苦瓜富含苦瓜多糖、皂甙、维生素C等活性成分，有清热利尿、消炎降血糖等作用。黄豆味甘性平，能健脾宽中、润燥消水、宽中下气，有利于调养大肠。黄豆蛋白质含量高，还被誉为“植物肉”。这道养生菜加入黄豆，既能健脾祛湿，又能以甘味缓苦、以豆香提鲜。猪肉味甘平补肾，滋阴润燥，既能中和苦瓜的寒性，与黄豆相得益彰，又为身体提供优质蛋白和能量。此外，这道菜还需加入生姜和陈皮：生姜性温味辛，温中止呕、散寒解表，两三片就能缓和苦瓜的寒凉之气；陈皮

理气健脾、燥湿化痰，为汤品增香提味。几味食材配合，苦瓜清上焦心火，黄豆养中焦脾胃，生姜温通下焦气机——上清、中健、下通，三焦通达，正好应对小满暑湿困脾的状态。

“这道苦瓜黄豆炖瘦肉主要适合湿热体质、心火偏旺的人群。”张萃介绍，比如常感口干口苦、小便秘黄、长痘、口腔溃疡、心烦易怒、目赤肿痛的人，吃这道菜正相宜。需要注意的是，脾胃虚寒者要当心，如果平时就怕冷、手脚不温、大便稀溏，就不宜多吃。

张萃提醒，中医养生讲究因时因人而异，可根据体质灵活调整：脾胃虚寒者，可将苦瓜用量减半，生姜加到五六片，再加三五枚红枣；也可把瘦肉换成性温稍强的排骨，并适当延长炖煮时间以减其寒凉；湿困困脾者，加一小把薏米或山药药干或玉竹，既能平衡苦瓜的寒凉，又能养阴润燥。

巧烹苦瓜，甘凉自现

“苦瓜黄豆炖瘦肉的烹制方法并不复杂，但有几个关键步骤可直接影响功效的发挥。”张萃介绍，经典做法如下——

准备苦瓜1条（约300—400克）、黄豆50克、猪瘦肉300克、生姜3—5片、陈皮1小瓣。黄豆需提前用清水浸泡3小时以上或整夜，使其充分吸水膨胀，炖煮时才容易软烂；猪瘦肉洗净切块，冷水下锅焯水，加入1—2片生姜去腥，煮沸3分钟后撇去浮沫、捞出洗净备用；苦瓜对半切开，用勺子刮去内瓤和白色内膜——这是苦味的主要来源，再切成约2厘米厚的块状。如果对苦味比较敏感，可将苦瓜块在沸水中焯烫1—2分钟，能减轻部分苦涩。

炖煮时也有讲究：取炖锅或砂锅，加入焯好的瘦肉、泡发好的黄豆、姜片和陈皮，加足量清水，大火煮沸后转小火慢炖40—60分钟。待黄豆炖至七八分软烂时，再放入切好的苦瓜块，可先开盖用大火煮沸片刻，再转小火慢炖。这样有助于激发出苦瓜的甘凉之性。关火前

加适量盐调味即可——注意不要过早放盐，以免肉质变柴。

张萃建议，家庭制作中，黄豆浸泡时间一定要足，炖煮时黄豆吸饱了肉汤的鲜、陈皮的香和苦瓜的回甘，口感软糯；苦瓜必须后下锅，炖煮时间控制在20分钟以内，才能保留清脆的口感和营养成分。此外，陈皮不宜过多，一小瓣即可，以免掩盖苦瓜的本味。

家常做法也可灵活变通：若想风味更浓郁，可用猪排骨替代瘦肉，油脂更丰富，咸香味足，适合需要风味调和的小朋友或饮食偏好重味的家庭；素食版须去掉瘦肉，加入眉豆30克，以植物蛋白替代动物蛋白，清淡健脾，很适合夏季养生；若用咸猪骨替代鲜瘦肉，咸鲜风味更突出，但调味时盐要少放甚至不放，以免过咸。

张萃介绍，小满时节暑热渐盛，以下几种应季食材正当令，值得推荐：

苦麻菜——也就是小满第一候所说的“苦菜”，此时最为鲜嫩。凉拌最能体现它的清苦回甘：将鲜嫩的苦麻菜洗净，入沸水焯30秒，迅速捞出过凉水，挤干后切成段。加蒜泥、香醋、少许酱油、香油和一丁点糖，拌匀即可。这样吃起来清爽脆嫩，也有清热去火的功效。

莴笋，是小满时节清爽脆嫩的当家菜。它性凉味甘，能清热利尿、增进食欲、高钾低钠的特点还能帮助排出体内多余水分，减轻夏季水肿。最简单的吃法是清炒：去皮后切片或切丝，蒜片爆香，大火快炒2分钟，调少许盐即可出锅。莴笋叶也别扔掉，煮一碗清汤喝，对夏季燥热心烦有缓解之功。

枇杷，是小满前后成熟的时令鲜果。它性凉味甘，能润肺止咳、生津止渴。最好的吃法就是鲜食——剥去薄皮直接吃，果肉清甜可口，能快速缓解暑热带来的口干舌燥。



扫码
更多
精彩
看



读《中医的科学密码》

把『治未病』活成日常

金文莉

体检报告一切正常，却感觉浑身不舒服——现实中，不少人有这样的困扰。中医对此常有“阳虚”“气血不足”等解释，但这些概念在现代科学评价体系里，长期面临着难以被理解和验证的尴尬。中医能否以及如何经受现代科学检验？福建中医药大学中医学教师梅之凌的《中医的科学密码》，试图给出自己的回答。

近代以来，关于中医科学性的争论从未停歇。有人说中医是经验医学，缺乏实验支撑；有人认为阴阳五行是玄学概念，无从验证；还有人干脆将中医划入“传统文化”范畴，似乎只要承认其文化价值，就不用再深究其科学性。梅之凌没有回避这个问题，他认为科学的首要特征就是要能反映客观规律。中医学揭示了许多人体的生理、病理规律。正因于此，中医在治疗许多疾病方面有着显著疗效，体现出中医理论的独特优势。这个判断，为全书确立了理性而开放的论述基调。

那么，中医如何展示其可验证性？梅之凌的策略是用临床案例说话。全书分为四篇，以“发热—高血压综合征—肿瘤”三大病症为主线，以“微循环系统”为纽带，尝试描述从亚健康状态向重大疾病演变的一种可能的共同路径。在此基础上，作者提出“保持中枢神经指令统一、循环系统压力稳定、内脏功能协调、微生态平衡”的四维观，强调日常养生的核心是对身体整个“生态系统”的精细守护。

那么，我们在生活中如何维护身体的“生态系统”呢？

《中医的科学密码》从疏导与防范相结合角度，提出了一些实用方法。例如，顺应六时。中医认为，一天不同时辰人体的生理机能存在节律性变化，根据这个时间节律，可觉察自己身体与自然的节拍呼应，安排起居，睡好子时觉，吃好辰时饭。在梅之凌笔下，养护气血，部分可以从改善微循环功能的角度进行研究和理解，例如通过顺应四季节律、合理饮食、适度运动和优质睡眠等方式，提升细胞的能量代谢效率，从而改善身体的整体状态。

这本书之所以值得关注，还在于它触及了一个更深层次的问题：中医辩证论治的思路，能否被现代科学认知框架所接纳并展现出其独特价值？梅之凌在书中指出，每个人的体质都有特殊性，只有辨识清楚体质状态，才能制订个性化养生方案。书中记载了这样的典型案例：西医体检指标正常者，经中医诊断，发现其眼周发暗、挠动脉紧张等体征，这些体征虽然尚不能直接等同于特定疾病，但可能提示身体处于某种需要关注的功能状态。这表明，中医“治未病”的预防医学思维提供了值得深入验证的临床观察角度，也意味着探索中西医融合的新医学体系具有重要的临床意义。归根结底，中医的价值不在于取代现代医学，而在于为人类理解生命与疾病提供另一种维度的认知框架。

对每一个关心自身健康的普通人来说，这本书或许无法让你成为养生高手，却可能为你打开一种不同的健康视角，帮你更敏锐地觉察身体的变化，把“治未病”三个字活成日常。

医保个账支付白名单将出炉

本报北京5月19日电（记者孙秀艳）

国家医保局办公室、财政部办公厅近日印发《关于进一步加强定点零售药店职工基本医疗保险个人账户使用监督管理的通知》，明确各省级医保部门要在现有政策基础上，结合当地实际，商财政等部门进一步研究规范职工医保个人账户支付范围管理。各省级医保部门原则上要于2026年9月底前出台全省统一的定点零售药店职工医保个人账户支付白名单。白名单内的，个人账户在定点零售药店可以支付；白名单外的，不予支付。

职工基本医疗保险基金由统筹基金和个人账户构成，个人账户是职工基本医疗保险的重要组成部分。通知指出，列入白名单的，应是经药监部门正式批准注册或备案，可以在零售药店销售，并且与治疗密切相关、医疗属性强、价格适宜的药品、医疗器械和医用耗材。原则上，可以在零售药店销售的国药准字H（Z、S）、国药准字H（Z、S）C、国药准字H（Z、S）J、国药准字C批文药品、中药饮片等药品，体温计、血压计、血糖检测仪、康复辅助器械等医疗器械，医用口罩、棉签（棉球）、纱布绷带、创可贴、退热贴等医用耗材，病原检测

试剂、早孕试纸等体外诊断试剂，一次性末梢采血针、笔式注射器及针头、碘伏帽、造口护理袋等长期使用使用的器械耗材，可以纳入白名单。同时明确允许支付在定点医疗机构发生的流感疫苗接种费用。

对于保健品、日常生活用品、家具洁具、家用电器等非医疗用品，牙刷刷牙线、面膜化妆品、隐形眼镜、按摩设备、智能通讯计时设备以及用于体育健身、养生保健等生活功能为主、医疗附加值较低的器械耗材，不得纳入白名单。

通知明确，要坚决防止将仅为适配医保支付、无实际医疗价值或实际医疗价值较低的“马甲产品”纳入白名单。各地制定白名单时，要充分听取行业主管部门以及定点零售药店、参保人的意见，并根据群众需求和医药技术发展动态调整。要及时将定点零售药店职工医保个人账户支付白名单及有关要求作为定点零售药店协议管理事项，严禁定点零售药店通过诱导消费、夸大宣传等方式，诱导参保人员使用职工医保个人账户购买白名单之外的产品；严禁定点零售药店对医保参保人员使用个人账户支付时实行不公平、歧视性价格，以高于非医保患者的价格销售。

老人跌倒后——

“咱们的设备起了大作用”

王琦琳

近日，北京市北新桥街道，年过七旬的独居老人洪阿姨在厨房不慎摔倒，一时无法起身。危急关头，她通过家中安装的智能报警器成功求助，平台第一时间响应，家人很快赶到，洪阿姨得到及时救助。

“咱们的设备起了大作用。”事后，社区工作人员在回访中感慨。洪阿姨能化险为夷，得益于“独居守护计划”在北新桥街道的落地。该项目由贝壳公益与贝壳租房于2025年4月共同发起，为60岁及以上有需求的独居老人免费安装跌倒报警器、语音报警器等

智能设备，并配有后台响应系统，可第一时间通知家属及紧急联系人。去年7月，项目进入北新桥街道，目前已为辖区内42户独居老人安装了这些设备。2025年，该项目还在北京、上海、天津三地累计部署超过1000台智能设备，成功干预多起险情。

随着我国人口老龄化程度不断加深，独居老人居家安全问题日益凸显。突发意外时，能否及时发出求助信号，直接关系到救援的有效性。一些公益项目探索通过技术手段，为居家养老提供更多安全保障。

全民健康跑开赛

日前，甘肃省定西市安定区“相约十六运 奔跑新安定”全民健康跑在该区广银时代广场欢乐开跑。作为甘肃省十六运重要配套群众体育活动，本次赛事分为10公里竞速跑、5公里欢乐跑两大组别，共计2000人参赛。

陈永刚摄（人民视觉）

