

夏至时节炖一盅莲子百合瘦肉汤——

甘从清中得 凉自静中生

本报记者 王美华

食愈
24
节气

“绿筠尚含粉，圆荷始散芳。”6月21日，当太阳运行至黄经90度时，我们迎来二十四节气中的第十个节气——夏至。此时节，天空湛蓝，云朵舒卷，蛙鸣蝉吟，热风送来浓烈的夏日气息；雷雨骤来骤去，洗出草木葱茏的翠色，又将暑气蒸腾得愈发饱满。一个丰沛而滚烫的盛夏，就这样到来了。

昼长之至，阳极阴生

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。”夏至是夏季的第四个节气，也是最早被确定的节气之一。这天，太阳直射北回归线，北半球白昼达到全年最长，故有“日长至”之称。首都医科大学附属北京中医医院妇科及生殖诊疗中心主任医师王旭昀介绍，自此之后，北半球白昼渐短、黑夜渐长，阳气达到鼎盛后开始转衰，阴阴之气迎来“阳极阴生”的转折，古人因此有“夏至一阴生”的说法。

“夏至入头九，羽扇握在手”，民间以夏至为起点，开始数“夏九九”来记录温度的变化。夏至前后，北半球太阳高度角大，日照时间长，地面接收的太阳辐射多，但气温并非一年中最高。由于地表热量收支有累积效应，在夏至之后的一段时间，地面吸收的热量仍大于散失的热量，温度还会持续攀升。随着盛夏大幕正式拉开，全国大部分地区迎来高温酷暑天气，空气湿度大，形成闷热的“桑拿天”。王旭昀提醒，此时人体易因暑热伤津、湿邪困脾、心神受扰而出现不适，因此夏至养生重在护阳养阴、健脾祛湿、养心安神。

夏至不仅是节气，也是古代重要的节日。俗话说“冬至饺子夏至面”，夏至这天，我国大部分地区都有吃面的习俗。面条花样繁多，南方有阳春面、干汤面、麻油凉拌面等，北方有打卤面、炸酱面、冷面等。此时，新麦已经登场，吃面既

有尝新、庆丰收之意，也因面条细长，被古人寄予了“福寿绵长”的美好寓意。王旭昀表示，小麦性平味甘，入心、脾经，能益气除热、健脾养胃。暑热湿重，脾胃易为湿邪所困，一碗易消化的面食，能减轻脾胃负担，兼能发汗解暑，是民间养生智慧的生动体现。

除了吃面，各地夏至食俗也精彩纷呈。江南一带素有“夏至烹鹅鸭”的传统，肥美的鹅肉令人垂涎。白居易曾写下“忆在苏州日，常谙夏至筵；粽香筒竹嫩，炙脆子鹅鲜”的诗句。古时夏至有吃粽的传统，由于夏至与端午时间相近，两节食俗自然交融，许多地方有互赠或品尝粽子的习惯，让这个时节的餐桌格外丰盛。岭南地区偏爱夏至食荔枝、龙眼，俗语云“夏至食荔枝，一年无病”，当季果味甘润滋补，适量食用有益气养心之效，为安然度夏积蓄内在能量。

王旭昀提醒，夏至是阴阳交替的关口，养生需兼顾向外浮散的阳气和初生的阴气，做到阴阳同调。此时人体毛孔张开，阳气易泄，切忌长时间吹冷风、过食生冷。同时，暑热汗多易耗气伤阴，饮食上宜适当增加甘润生津、滋阴润燥的食材，及时补充水分。作息上，宜顺应昼长夜短，适当晚睡早起并安排午间小憩，运动和劳作应避免正午烈日，以防中暑。

汤清味鲜，清润平补

夏至节气，王旭昀推荐一道经典养生菜肴——莲子百合瘦肉汤。这道汤以莲子、百合为主料，搭配猪肉，佐以陈皮、生姜等辅料，

汤清味鲜，清润平补，是盛夏时节养心安神、滋阴润燥的居家佳品。

莲子自古便是夏至时令的食养上品，有趣的是，它虽生于暑热之时，却性平清润，清心火而不伤阳气。王旭昀介绍，《本草纲目》记载它“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨”。莲子味甘涩性平，归心、脾、肾经，具有清心泻火、养心安神、健脾止泻、益肾固涩的功效。现代研究发现，莲子富含蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁等矿物质，有镇静安神、增强免疫等作用。

王旭昀介绍，百合味甘微寒，归心、肺经，能清心安神、养阴润肺、生津除烦，尤其擅长缓解暑热引发的心烦多梦、口干咽燥。猪瘦肉味甘咸性平，归脾、胃、肾经，能补中益气、滋阴润燥，为身体提供优质蛋白和能量，且肉质性平不燥，与莲子、百合搭配，清而不寒、补而不腻。此外，汤中常佐以陈皮和生姜；陈皮性温，理气健脾、燥湿化痰，既能化解莲子百合的滋腻之性，又能以温性中和百合的微寒，护住脾胃阳气；生姜性温味辛，温中散寒、和胃去腥。整道汤清润平和，既能缓解夏至高温带来的心烦失眠、口干乏力，又能化解夏季湿邪对脾胃的影响，是夏季中医食疗推荐的经典药膳方。

“这道莲子百合瘦肉汤主要适合心火偏旺、脾虚湿盛、气阴两虚的人群。”王旭昀介绍，如常感心烦失眠、口舌生疮、食欲不振、身体困重、口干乏力的人，夏至饮用正相宜。需要注意的是，脾胃虚寒、常年腹泻者不宜多食，因百合微寒，过量恐加重不适；风寒感冒、咳嗽痰多者忌用此汤，百合偏润，会助湿生痰。此外，大便干结严重的便秘人群，因莲子有收敛之性，也需慎用。

王旭昀提醒，中医养生讲究因时因人而异，这道汤可根据体质灵活调整：脾胃虚寒者，可将百合用量减半，生姜加到三四片，再添加一两块陈皮，以增强温中和胃之效；湿气偏重、身体困沉者，可加入芡实15克、茯苓10克，并加大陈皮用量，增强健脾祛湿力度；体质偏阴虚、口干明显者，可酌情加几片玉竹或山药干，既养阴润燥，又不改汤品清润本色。

文火出效，轻盐得味

王旭昀介绍，莲子百合瘦肉汤做法不难，但几处关键细节，直接影响成品的养生效果与风味。

首先，准备好莲子、百合、猪瘦肉以及生姜、陈皮等。莲子优先选去壳白莲子，以颗粒饱满、无霉变、无虫蛀者为佳。莲子是否去芯，视体质而定：心火旺盛者建议保留莲芯，以助清心泻火；脾胃偏弱或怕苦者，可用牙签细心剔除莲

芯。百合分干品与鲜品，干百合药性更足，需提前用温水浸泡30分钟，使其软化，有效成分更易析出；鲜百合口感清甜，洗净撕片即可，忌选发黑、腐烂者。猪瘦肉最好选用猪腱子肉或猪里脊，脂肪少、肉质紧实，炖后不腻不柴。生姜取老姜，温中效果更好；陈皮以三年以上的老陈皮为佳，理气健脾效果更好。先将猪肉切成块，务必冷水下锅焯水，水沸后撇净浮沫，捞出用温水冲去血水——切忌热水下锅，否则肉质表面瞬间收紧，血水被锁在内部，导致汤味发腥。

材料备齐，便可入锅炖煮。优先使用砂锅或陶瓷锅，其保温性好、受热均匀，养生效果最佳。锅中加足量清水，放入焯好的瘦肉、莲子、姜片与陈皮，大火烧开后，汤清而味厚。1小时后，放入准备好的百合，若是干百合，继续小火炖煮20分钟；若是鲜百合，炖10分钟即可。百合不耐久煮，后期入锅才能最大程度保留其清心安神、润肺养阴的有效成分，防止功效流失。关火前，加少量食盐调味即可，无需多加其他调料。夏至饮食宜清淡，重盐辛辣易助长心火、耗伤津液，轻盐调味方能彰显汤品清补的本味。全程切忌大火猛煮，以免汤干料烂、营养流失。

“生活中，可以根据自家实际情况灵活变通。”王旭昀建议，若为上班族，无暇看管火候，不妨试试电饭煲懒人版：将处理好的全部食材放入电饭煲，加入足量清水，选择“煲汤/煮粥”模式，程序结束后加盐即可，无需看管，又能基本保留汤品的养生功效，便捷省心。

“夏至一阴生，饮食要清润。”王旭昀介绍，夏至时节阳气最盛，湿热交蒸，人体易心火偏旺、湿气困脾，饮食上应侧重清热、养心、祛湿、健脾。除这款汤品外，还有一种应季食材值得推荐——冬瓜。冬瓜性寒味甘，归肺、脾、膀胱经，能清热解暑、利水祛湿、生津止渴。最简便的吃法是清炒冬瓜：冬瓜去皮切成薄片，锅中少油清炒，出锅前加少许盐和葱花。这样做法极简，最大程度保留了冬瓜清热祛湿的功效，清爽开胃，对缓解夏季食欲不振尤有神益。

更多
扫码
精彩
观看

健谈

身体不舒服，先问AI还是先挂号？近日，笔者在院候诊时与一同等待的患者闲聊，发现不少人都在就诊前先问过AI。一项近期的媒体调查也印证了这一点：有记者在武汉市多家医院随机采访，发现30名就诊市民中，约六成使用过AI问诊，近三成入当天就在AI的建议下找医生面诊。

AI问诊为何受青睐？便捷是首要因素——不用排队、不用挂号，AI全天在线、即时响应，还能用通俗语言解释专业的医学术语。对普通人而言，它更像是搜索引擎更精准的“健康顾问”，还兼具基础科普与就诊导引的功能。就诊前的信息预处理，正是AI能够大显身手的环节。

但从网友反馈来看，AI问诊中也有几个常见误区值得警惕：一是“对号入座”，将AI列举的可能疾病直接视为确诊结论，甚至在面诊前就自行购买处方药；二是“信息偏差”，AI的判断完全依赖用户输入的描述，若患者描述不准确、不完整或带有主观倾向，AI可能得出错误结论，反而会给医患沟通增加难度；三是“反向验证”，有的患者迷信AI结论，先入为主地质疑医生的专业诊断，在意见不同时产生抵触情绪，反而容易侵蚀医患之间的信任。此外，AI为求审慎往往列举多种可能性，包括少数严重疾病，若患者不能理性分辨，容易背上沉重的思想负担，引发过度焦虑和非必要检查。

可见，AI问诊是一把双刃剑。它是帮忙还是添乱，一半取决于患者能否理性看待，一半也考验着医生的应对能力。面对越来越多带着AI建议走进诊室的患者，医生需要通过有效沟通加以引导，既不能简单否定AI提供的参考，也不能放任患者盲从，而应抓住将AI提供的参考信息转化为共同决策的契机。

当然，要让AI稳稳地当好“助手”，还需要制度来托底。近年来，相关部门以及地方陆续出台规定，明确AI问诊只能作为辅助，不能替代医生的专业判断和最终决策。这意味着，至少在现阶段，无论AI技术如何迭代，诊疗的最终决定权仍须由具备资质的医务人员掌握。这既为技术应用划定了边界，也为医患双方的权益提供了保障。

每个人都是自己健康的第一责任人，对我们而言，AI可以是健康顾问，但不能是主治医生；应把它当成一份需要医生确认的参考资料，而非可以照搬的处方。如此，才是拥抱这项技术应有的分寸感。

AI可以做健康顾问，不能当主治医生

王美华



6月16日，广西流动健康科普馆（贺州站）正式启动，向公众免费开放。通过机械互动、机电体验等形式，让群众在趣味体验中掌握实用健康知识。图为小朋友们在贺州市科技馆体验VR眼镜。 聂志成摄（人民图片）

国家中医药管理局举行专题发布会——

防治皮肤病，中医教你养出好气色

王琦琳

进入6月，气温升高、湿度增大，日晒增强，蚊虫也更加活跃，各类皮肤病进入高发期。6月16日，国家中医药管理局举行“皮肤病的中医药防治”专题发布会。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，该局高度重视皮肤病的中医药防治工作，已遴选建设25个皮肤科国家中医优势专科，推进省级专科联盟建设；推动发布皮肤科名词术语国家标准及51项中医药团体标准；支持银屑病、白癜风等科研攻关，培养了一批高层次人才。

针对夏季湿疹反复发作，北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任刘宏强调“急慢分治、内外兼治”——急性期偏重清热利湿止痒，缓解期偏重健脾养血润燥。外用可用中药湿敷、药浴、艾灸等。生活上需“管住嘴、管住手、管好情绪”。

蚊虫叮咬后发生红肿痒该怎么办？刘宏建议，可用鲜薄荷叶捣烂外敷、野菊花水湿敷或艾叶花椒水外洗，简便有效。

带状疱疹多发于体虚及中老年人。中国中医科学院西苑医院主任医师、副院长宋坪指出，急性期通过刺络拔罐、火针、中药外敷可迅速止痛；后遗症可采用血府逐瘀汤、补阳还五汤加减等活血化痰、通络止痛的内服方药，配合针刺、艾灸、穴位注射等外治法，疗效显著。

针对婴幼儿湿疹，宋坪建议用金银花水湿敷或洗澡，安全温和；尿布疹可选用清热解暑敛疮的中药药油外涂，保持干爽、勤换尿布。哺乳期妈妈需适当忌口，少吃海鲜、辛辣、鸡蛋、牛奶等易诱发过敏的食物；添加辅食的宝宝要一样一样加，观察食物是否诱发湿疹。若宝

宝皮疹面积大、流水严重或出现脓疱、发热、精神萎靡，应立即就医。

在中医看来，皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。新疆维吾尔自治区维吾尔医医院主任医师、皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔说，面色、皮肤、头发、指甲的变化，都能反映内在脏腑功能。中医看病不只盯着皮局部，而是综合睡眠、饮食、情绪、二便整体判断，做到内调外治、标本兼顾。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师、皮肤科主任周冬梅表示，“皮肤痒就是有湿气”“长痘就是上火”等观点是片面的。中医认为痒与风、湿、虫、虚、热等多种因素相关；上火也有实火和虚火之分，盲目清火可能损伤阳气。皮肤脱皮也不仅是干燥，还可能是血虚风燥或津液输布失常。

对于青少年青春痘，周冬梅表示，需根据肺胃热盛、湿热蕴结、肝郁化火等证型辨证调理。生活中少食甜食、奶制品和冷饮，晚上11点前入睡，切忌自行挤压或乱用激素药膏。

女性美容方面，周冬梅介绍，黄褐斑多与肝郁气滞、肝胃不足、脾虚湿蕴、气滞血瘀有关。中医通过调理相应脏腑，使气血充盈，肤色自然红润。居家可饮红枣枸杞茶，按揉四白、足三里等穴位，配合防晒和充足睡眠。

刘宏提醒，压力大、情绪抑郁易致皮肤病加重。中医认为肝主疏泄，肝气郁结可引发痤疮、脂溢性皮炎等。她推荐“自助三法”：按揉太冲穴疏解郁气，按揉膻中穴宽胸理气，以及回归“慢生活”调整心态。

专家提醒，皮肤问题“形于外”而“根于内”，应在专业医师指导下辨证施治，坚持健康生活方式，方能从根源守护皮肤健康。

健康视线

三峡岸边健身乐

近日傍晚，三峡库区湖北省宜昌市秭归县木鱼岛天问公园与三峡大坝轮廊灯交相辉映，市民在此健身休闲。

郑坤摄
(人民图片)