

三伏天,不要迷信“网红养生法”

三伏天,是一年中阳气最旺、湿气最重的时节。在这段最热的日子里该如何养生?记者专访上海市名中医、上海中医药大学附属曙光医院朱抗美教授,听她谈谈三伏天的常见养生误区。

喝奶茶,不如喝淡盐水

“三伏天的养生误区很多,有些人在不清楚自己体质的情况下,就对一些网红养生法趋之若鹜,我们非常着急,建议大家适当做减法。”朱抗美教授直言。

其实,及时补充水分才是最朴实也最适合三伏天的养生法。尤其对于特别爱出汗的人来说,假如补水不及时,体内的液体总量会随着汗液的排出而减少,血液容易变得黏稠,心血管疾病的发病率就容易增加。

而补水的最佳选择是淡盐水。奶茶、咖啡、运动功能饮料大都属于热性食物,不能很好地改善身体缺

水的状态。此外,也可以喝一点养阴解暑的绿豆汤、麦冬百合汤。

与爱出汗的人相比,不容易出汗的人在三伏天会更难熬。朱抗美教授建议这类人可以适当晒太阳,吃点桂枝羊肉汤,从而起到发散的作用。不要一整天待在空调房间里,避开最热的时段,到户外动一动。

人体好比天然的空调,在炎热的环境下,体内的热量会通过汗液排出,假如24小时一直待在恒温的环境下,毛孔无法开泄,并不利于身体健康。适当出汗,能促进新陈代谢,有助于身体保持通畅。

午后晒背,不如午后小憩

从去年夏天开始,网上就盛传三伏天晒背养生法。结果,有不少对此法趋之若鹜的人因为晒背晒到中暑,被送去了急诊室。

朱抗美教授认为,背上有督脉,督一身之阳气,正确晒背确实有助于阳气的提升。但中医讲究的是天、地、人合一,夏天本来就阳气旺盛,从中医脉学的角度来说,很多人会表现为“脉洪”,也就是气血会充盈体表。如果在炎热的环境下坚持晒背,就好比火上浇油。尤其是舌苔偏红、体质偏热的人,反而容

易晒出病。其实,夏天反而要适当养阴、藏阴。

夏季的午后最好能适当小憩,心静自然凉。修身养性、保持平和的心态,才是顶级的养生之道。

同样的道理,有些人喜欢在三伏天艾灸,觉得能事半功倍。其实,夏季本就容易毛孔舒张,体内的气会随之外泄。中医认为,气能生血,气与血互相依附。过于频繁的刮痧、艾灸容易耗气。有些人经常去不正规的“养生馆”,反而会感到无力、头晕,这就是气脱的表现。

辨明体质,是养生第一步

“我在门诊中经常会遇到一些十分关注养生知识的病人,以白领女性居多。她们在网上学习了不少中医养生知识,但往往是一知半解,有人甚至完全搞错了方向,来咨询后才恍然大悟。”朱抗美教授介绍,无论流行什么养生方法,都要先辨明自己的体质,而且一个人的体质不是一成不变的,最好能请医生进行判断,然后根据体质选择最适合自己的方法。

比如,有些地方有“三伏天吃羊肉”的习惯,认为三伏天吃羊肉能补阳气。这就要根据自己的体质来选择。体质偏热的人吃太多羊肉,就很容易长痘、便秘。而体质偏寒的人适

当吃一点羊肉,就很合适。假如喝太多绿豆汤,说不定就会拉肚子。

“最近我遇到一位身体不适的老病人。她说自己的生活一向很规律,平时很注重养生,就是水果吃得比较多。进一步询问,她才告知,因为看到网上说吃荔枝能补阳气,就连续吃了几天荔枝,结果导致口腔溃疡。”朱抗美举了一个门诊中非常普遍的例子。荔枝、芒果、榴莲、哈密瓜等都是热性水果,对体质偏热的人来说要适可而止。

还有很多养生达人喜欢用艾叶泡脚。艾叶确实能够通阳气、温经散寒,但皮肤经常长痘、大便干的人,并不适合用艾叶泡脚。

三伏天,也可以补一补

夏天要不要进补?很多人认为,天热出汗多,补进去的营养容易随着出汗而流失。这其实是一种误区。

朱抗美教授认为,三伏天也可以适当进补,而且食补为先,药补也可。她列出了以下食谱,供大家根据自己的体质来选择——

补气 乏力、出汗多、气短、脸色淡、舌有齿痕的人群,可适当食用黄芪、生晒参、太子参、山药、扁豆、黄精。

补血 头晕眼花、头发早白、记忆力下降、舌淡、月经量少的人群,

可适当食用赤豆、红枣、枸杞、猪肝、桂圆、桑椹、阿胶。

补阳 乏力怕冷、精神不振、大便溏、舌胖大的人群,可适当吃一点羊肉、牛肉、韭菜、鸡、红参。

补阴 怕热、心烦、大便欠畅、口干、舌红少苔的人群,可以吃甲鱼、鸭子、黄鳝、西洋参、石斛、枫斗、百合、银耳。

补精 老年人腰酸腿软、耳鸣、牙齿脱落、舌瘦苔少,可以吃生蚝、冬虫夏草、哈士蟆、鲍鱼。 据《解放日报》

每天吃这种果的人 心情好了,身体棒了!



2025年6月,《食品科学与营养研究杂志》刊发的一项研究发现了一个现象:平时喜欢吃开心果的人,焦虑、抑郁发生情况明显低于不吃的人。这可能与开心果中丰富的镁、维生素B6、不饱和脂肪酸及植物多酚有关。

研究调查了约6.4万19岁及以上的人群,发现仅有不到1%的人会食用开心果。而在20~59岁的成年人中,与不吃开心果的人比,吃开心果的人因抑郁或焦虑而影响日常生活的比例降低了约60%。他开心果的摄入量集中在每人每天20~30克之间,平均摄入量约为24.6克/天。当然,既往研究指出饮食习惯是影响焦虑和抑郁的关键因素之一,这也可能与开心果消费者的整体饮食更健康有关。

适量吃坚果 好处多多

坚果一般指具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒,包括核桃、板栗、杏核、扁桃核、山核桃、开心果、夏威夷果、松子等。适量吃一些坚果,对于健康是有不少益处的。

有助改善血脂 2023年《食品科学与营养学评论》上刊发的一项研究探究了不同类型坚果对血脂的影响。结果发现,开心果、腰果、榛子分别是调节血脂最佳的三种坚果。其中,开心果在降“总胆固醇”水平方面表现最好。

降低痴呆风险 食用坚果或可降低全因痴呆风险。2024年9月《老年科学》期刊上发表的一项5万余人的研究显示,与不吃坚果的人相比,每天吃坚果,与全因痴呆症风险降低12%相关。进一步分析发现,每天食用一把(30克)无盐坚果,保护作用最大。

有助改善血糖 中国疾控中心营养所连怡遥在“中国疾控中心”公众号刊文介绍,坚果是低GI(低升糖指数)食物,富含膳食纤维和不饱和脂肪酸,可以减缓食物在消化系统中的消化速度,有助于控制血糖。

降低冠心病风险 2016年,《BMC医学》刊发的一项研究发现,每天吃一小把坚果(约20克)可

以显著降低患心脏病等多种疾病风险。比如,冠心病风险降低了30%,癌症风险减少了15%,糖尿病风险降低了近40%等。

帮助维护肠道健康 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽在中国好营养公众号刊文介绍,坚果中不溶性膳食纤维含量范围在7~20克/100克,平均含量比蔬果和谷类食物高。因此,坚果可以作为膳食纤维摄入的来源之一。膳食纤维具有增加饱腹感、促进排便、增加肠道有益菌数量或活性、维护肠道健康的重要作用。

此外,坚果也是优质脂肪、矿物质(钾、钙、锌)、维生素(维生素E和B族维生素)等的好来源。

吃坚果 一定要留意这3点

当然,吃坚果并非多多益善,适量才是关键。浙大医学院附属第一医院全科医学科副主任医师任文2025年2月在该院微信公众号刊文建议:

控制坚果的量 坚果的热量高,避免一次摄入过多,食之有量,过多摄入脂肪会导致肥胖甚至高血脂、脂肪肝等。《中国居民膳食指南2022》推荐每周摄入坚果50~70克(约每天10克),相当于:15粒花生,12颗榛子,7~8颗腰果、巴旦木、开心果、原味杏仁,2~3颗山核桃,2颗巴西果、碧根果、核桃,2矿泉水瓶盖黑芝麻、奇亚籽、亚麻籽,1小把带壳松子和1小捧 葵花籽仁等。

多吃原味坚果 吃坚果的时候,尽量选那种原味的、带皮的,一方面坚果含有一系列植物化学物质,包括类胡萝卜素、植物甾醇和多酚类化合物,如黄酮、原花青素,大多数多酚存在于坚果外皮中(在果壳和坚果之间)。另外,加工过的坚果可能会加不少盐、糖和油,吃多了对身体不好。

不吃变质坚果 坚果富含不饱和脂肪酸,容易氧化变质,有哈喇味的、发霉的坚果不要吃,一旦吃到,赶紧吐出并清水漱口。

总之,每天一小把坚果,既能提供“情绪价值”,又能促进身体健康。 据健康时报微信公众号