



# 夏季养阳

## 宜晚睡早起

### 1 饮食 清淡生津 冷饮少喝

袁勇说,《黄帝内经》中指出夏季的节气特点:“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痾疟,奉收者少,冬至重病。”也就是说,夏季是动植物繁衍生长最旺盛的时候,偏于动,也是一年里阳气最盛的季节。

饮食上,要把握“春夏养阳”的原则,宜多摄入温补阳气的食物,可以吃生姜、韭菜、大蒜等;根据不同的体质,阴虚吃含水量多的食物,阳虚要补气,炖汤放点北芪,健脾胃。也可以自己做一些药膳汤,比如紫菜汤、川贝炖梨、玉竹炖瘦肉、玉竹炖排骨等生津止渴的药膳汤。

在海南,可以多吃一些生津的食物,比如说清补凉、西瓜、酸梅汤等酸酸甜甜的食物,以酸甘养阴、止渴、祛暑。此外,夏季出汗多,要适当补充盐分,多喝水;吃芒果、番石榴时蘸盐吃也是不错的,可以补充盐分;老盐柠檬水可以喝,但最好是喝常温的,冰镇的会影响脾胃。

袁勇说,夏天外部环境很热,但人体里面是阳气不足的,再喝大量的冷饮,湿气太重,容易拉肚子、上吐下泻等。家里可以备一些藿香正气液,用于祛暑解表化湿,理气和中。

时值立夏,立夏是夏天的开始,从这以后气温会明显升高,酷暑将近。很多人在炎热的夏天,出汗多易焦躁,该如何应对呢?海南医学院第一附属医院中医科副主任医师袁勇建议,夏季人们宜清淡饮食,多喝水,出汗多要补充盐分,睡眠要晚睡早起。

南国都市报记者 王洪旭



### 2 作息 晚睡早起 重视午休

袁勇表示,立夏后,昼长夜短更明显,此时顺应自然规律的变化,睡眠方面也应晚睡早起。但“晚睡”并不是提倡大家在夏季熬夜,一般来说,晚上11时以前入睡即可。而天一亮,很多人自然会醒,只要起床之后体力充沛,自我感觉不疲劳,那就算睡了个好觉,哪怕睡得少些也无妨。

专家提醒,特别要注意睡好“子午觉”。因此,立夏之后,午休也很重要。午睡可使人的大脑和身体各个系统都得到放松和休息,

更有利于下午的工作或学习。

如何午睡更健康?首先,睡前不吃油腻食物,不吃得太饱。因为油腻食物会增加血液黏稠度,加重胃消化负担,影响午休质量。其次,健康的午睡以15~30分钟最恰当。

到了夏天,心阳最为旺盛,当气温升高后,人们极易烦躁不安,好发脾气、心神不宁等,但发怒易伤肝、伤心。因此情绪一定要保持平和,不要易怒发火,注意养气血,通心气,可以吃一些酸枣、酸梅、阿胶、蛋黄汤等。

### 癌症早期诊断 可用微型弹性球

中美两国的科研人员开发出一种与细胞尺寸相近的微型弹性球,可测量细胞间的压缩应力,这一技术有望用于癌症的早期诊断。

14日发表在英国《自然·通讯》杂志上的研究显示,华中科技大学和美国伊利诺伊大学厄巴纳-尚佩恩分校的研究人员使用微流控芯片和弹性藻酸盐聚合物,制作出微型弹性球,其直径、力学和化学性质与细胞差不多。

华中科技大学汪宁教授团队在弹性球中加入荧光纳米颗粒,以对弹性球的变形进行定量分析。实验表明,这些与生物体相容的微型弹性球与活细胞黏附后,可测出三维尺度下的“生物力”。

汪宁对新华社记者说,“生物力”是活细胞“II型肌球蛋白”产生的力,属于一种电磁力,对细胞生长、发育、分化起到重要的作用。

汪宁说,运用“生物力”测量新技术可调控生理微环境,达到早期诊断、治疗和治愈某些复杂疾病的目的。

研究团队运用弹性球技术发现,恶性肿瘤再生细胞和正常干细胞产生的“生物力”有所不同。汪宁说,测量细胞间的“生物力”有望成为癌症早期诊断的一种工具,并有助于解释阻止癌症转移的合成药物如何发挥作用。(据新华社)

### 感冒病毒阻断药物 有望问世

感冒是一种常见病,却因为病毒存在多种变异,一直没有治疗药物。英国研究人员研制出一种能够阻拦、截断病毒在人体传播的药物,有望对抗多种感冒病毒。

引发感冒的鼻病毒各种变体进入人体后,几乎都利用人体细胞中名为NMT的蛋白质自我复制,继而在人体内传播扩散。英国帝国理工学院一个研究团队因此从人体宿主着手,研制出不攻击感冒病毒本身而是阻拦NMT的药物,防止感冒病毒用这种蛋白质生成衣壳,阻挠其在人体内复制。

实验室环境下,将这种药物作用于人体肺部细胞NMT蛋白质,只要几分钟即可生效。实验室研究显示,这种药物能够阻断数种感冒病毒在人体内扩散,且未伤害人体细胞。研究人员认为,只要尽早使用,它能够阻断任何种类的感冒病毒传播。“即使已经传染了感冒,这种药物仍有助于减缓症状,”研究参与者埃德·泰特教授说。目前,研究团队仍需进一步实验才能确认药物遗留人体无毒。安全的人体实验预计在两年内展开。研究相关结果发表于英国《自然·化学》月刊。

引发感冒的鼻病毒种类繁多,有100多种变体,且能够迅速产出抗药性。因此,虽然市面上有多种药物可以缓解感冒症状,但真正治疗感冒的药物仍是空白。(据新华社微特稿)

## 人造反式脂肪会增加心血管疾病等患病风险 世卫计划5年内全球停用

世界卫生组织14日发布名为“取代”的行动指导方案,计划在2023年之前彻底清除全球食品供应链中使用的人造反式脂肪。

世卫组织总干事谭德塞在一份声明中说,世卫组织呼吁各国政府采用“取代”计划,从食品供应链中彻底清除人造反式脂肪,这将是“全世界防治心血管疾病的一次重大胜利”。世卫组织“取代”计划包括对停用人造反式脂肪进行立法。

### 反式脂肪每年在全球致50多万人死于心血管疾病

世卫组织说,丹麦是世界上第一个采取措施限制使用反式脂肪的国家。措施实行15年以来,丹麦生产的食品中反式脂肪含量大幅下降,心血管疾病发病率下降幅度超过其他发达国家。

反式脂肪最大的健康危害是,会增

加人们罹患心血管疾病等的风险,对公共卫生构成潜在威胁。世卫组织估计,反式脂肪的摄入每年在全球范围内导致超过50万人死于心血管疾病。

人造黄油等植物脂肪中含有反式脂肪。由于能让食物的保质期更长,反式脂肪在一些零食、烘焙及煎炸食品中很常见。使用健康的替代品并不会影响食物的口感及成本。

反式脂肪又名反式脂肪酸,在牛羊肉、牛奶及其制品中存在少量的天然反式脂肪。而人造反式脂肪的主要来源是部分氢化处理的植物油。这种油具有耐高温、不易变质、存放久等优点,在炸鸡、薯条、爆米花、饼干、蛋糕等食品中使用比较普遍。

由于可延长油炸和烘焙食品的保质期,加上成本低,人造反式脂肪曾被认为是一项突破性发明。但近年来,越来越

多的医学研究认为,反式脂肪对健康毫无益处,摄入越少越好。

### 反式脂肪也危害精神健康

另外值得注意的是,近年来有一些医学研究发现,反式脂肪不仅危害身体健康,对精神健康也有影响。

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校2012年进行的一项研究发现,不论年纪大小,那些常吃含有反式脂肪食物的人更具攻击性。

美国州立圣迭戈大学2015年完成的一项研究发现,摄入反式脂肪较多的人会出现“情绪意识困难”,也就是情绪的“清晰度”水平较低。相反,反式脂肪摄入量较少的人能够更好地控制自己的情绪。

一些国家监管机构要求,食品包装上必须标明反式脂肪含量,而有些国家则开始逐步封杀反式脂肪。(据新华社)