

说医解药
惠农科普

从中医智慧看养生之道

建议晚上 10:00 左右入睡，早晨 5:30 左右起床

□撰文\山东省青岛市城阳区
城阳街道社区卫生服务中心郝芬

调息静心：调和阴阳

夏季昼长夜短，宜调整作息以契合阳气运行规律。建议晚上 10:00 左右入睡，早晨 5:30 左右起床，使人体与天地阴阳同步。若夜间未能早睡，可于午时（上午 11:00—下午 1:00）午睡 30 分钟左右，既能弥补夜间睡眠不足，又可平衡阴阳气血。

《黄帝内经》说“春夏养阳”。夏季阳气外浮，腠理开泄，尤需顾护阳气之本。虽酷暑难耐，亦忌贪凉大汗而伤阳，故不宜进行剧烈运动。若需运动，宜选择清晨或傍晚，以舒缓类活动为主，如八段锦、太极拳为宜，运动后及时补充温水及淡盐水，兼顾津液与阳气的双向调护。

夏属火，与心相通应。《素问·四气调神大论》认为：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄。”夏季养生当以调心神为要，宜保持神清气和、心情舒畅，胸怀豁达如盛夏之开阔，对外界

事物兴趣保持积极，培养乐观向上的情志，此乃养长之道的核心要义。

食味调息：辨体施膳

夏季出汗较多，易致津液耗伤、盐分流失，甚至影响心脉搏动。中医理论认为，酸入肝以固表，咸入肾以补心，所以可多食乌梅、山楂等酸味之品固护腠理，适当摄入海带、紫菜等咸味食物以养心阴。推荐日常食用西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤等清凉饮品，既生津止渴，又可平衡电解质。

长夏（三伏时节）属土，与脾相应，脾喜燥恶湿，湿邪困脾易致食欲不振、便溏等症。因此，健脾祛湿此时应为调理重点。

粥膳养生：早晚餐可食用山药粥、薏米粥、莲子粥等，若在薏米粥中加入鲜荷叶，可兼具清热解暑、和胃生津之效，尤适暑湿并重者。

药膳调护：适当服用藿香正气水等中成药，化解暑湿困阻。瓜果虽为夏令佳品，需辨证食用。

虚寒体质：忌西瓜、梨、猕猴桃等寒凉之品，以免损伤脾阳。

湿热体质：慎食龙眼、荔枝等温热水果，以防助湿生热。

特殊人群：过敏体质者慎食芒果、菠萝；尿路结石患者少食草莓；糖尿病患者需控制苹果、葡萄等高糖水果摄入量。民间有“桃养人，杏伤人，李子多食生痰湿”之说，应根据自身体质适量选择。

冬病夏治：把握三伏

三伏天，是全年阳气最盛之时，恰合《内经》“寒者热之”治则，是防治冬季虚寒性疾病的最佳时机。临床证实，对慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、寒湿痹证等阳虚体质相关疾病及过敏性鼻炎、虚寒性痛经等，通过“冬病夏治”可改善症状，部分疾病甚至可达根治效果。

三伏灸疗法为其中特色疗法：借助三伏天人体阳气充盛之势，将温经散寒、补虚助阳的中药贴剂敷于肺俞、脾俞、肾俞等穴位，通过药物与穴位的协同作用，驱散内伏寒邪，扶助人体正气，达到“治未病”目的，尤其对老年慢性支气管炎疗效显著。

生病吃药要准时 安全用药疗效好

建议服用任何药物前咨询医生

□撰文\山东省青岛市城阳区
城阳街道社区卫生服务中心马珊珊

日常生活中，有人单纯认为，生病后，只要服了药，病就会好。孰不知，如果吃药方法不正确、用药剂量不准确，轻则影响药物吸收，疗效降低；重则加重不良反应，危及生命。因此，安全用药是确保药物疗效和减少不良反应的关键。

正确把握服药时间

根据一日三餐饮食习惯，将基本用药时间划分为：

空腹：清晨未进食前 30 分钟—60 分钟。

饭前：三餐前 30 分钟—60 分钟。

饭时：进餐少许后服药，药服完后可继续用餐。

饭后：餐后 15 分钟—30 分钟。

睡前：睡前 15 分钟—30 分钟。

必要时：疼痛时立刻服用的药，如心绞痛发生时，速用硝酸甘油舌下含。

服药间隔时间有讲究

服药间隔时间的标准是根据药物的药代动力学和药效学特性确定的，以确保药物在体内的有效浓度和最小化副作用。一些常见的服药间隔时间指导原则有——

每日一次：应在每日的同一时间服用，如早晨或晚上，有助于维持药

物在体内的稳定浓度。

每日两次：建议在早晨和晚上各服用一次，每次服药时间间隔约 12 小时。

每日三次：建议在早、午、晚各服用一次，每次服药时间间隔约 8 小时，有助于保持药物在体内的有效浓度，特别是在需要恒定血药浓度的药物中。

每日四次：服药时间间隔 4—6 小时。

每日多次：在 24 小时内尽量均分时间服用。

特别提醒：有些药物有特定的服药时间，如地塞米松或强的松，建议早餐后服用，以优化疗效并减少副作用。

蔬菜颜色深浅与营养无关

蔬菜所呈现的绿色主要来源于叶绿素

□农民日报·中国农网记者
赵倩倩报道

颜色越绿的蔬菜越有营养吗？怎样种植的蔬菜更有营养？北京市农林科学院蔬菜研究所研究员、国家大宗蔬菜产业技术体系岗位专家苏同兵和北京市农林科学院蔬菜研究所副研究员季延海作了解答。

苏同兵表示，蔬菜颜色的深浅和它自身的营养含量并没有很大关联。蔬菜所呈现的绿色主要来源于叶绿素，叶绿素又分为叶绿素 a 和叶绿素 b，叶绿素 a 显示出蓝绿色，叶绿素 b 则显示黄绿色，它们之间比例的变化会直接影响蔬菜颜色的变化。“蔬菜叶片还含有类胡萝卜素（呈现橙色或黄色）和花青素（呈现红、蓝、紫等颜色），受种植环境的影响，它们和叶绿素之间的比例发生变化，从而引起叶片颜色的深浅变化，但这并不一定会与蔬菜营养价值的高低有关系。”苏同兵说，即便是同一个蔬菜的同一个品种，在不同季节种植，其颜色上也会有差异，但营养含量上的差异并不大。

不同的栽培措施也会导致叶片颜色的变化。有一种栽培方式叫“软化栽培”，它是一种能够使某些蔬菜在黑暗或弱光条件下生长并形成柔软、黄化器官的特殊栽培技术，比如韭菜、大蒜、大葱、芹菜等，都能用这种方式进行栽培。季延海举了个例子：“韭菜和韭黄，就是相同品种蔬菜通过两种不同栽培方式形成的结果。韭菜的叶片颜色深一点，维生素 C、钙、铁等营养含量较高；而经过软化栽培的韭黄颜色较浅，但β-胡萝卜素、钾等营养成分要优于韭菜。”

季延海说，蔬菜中某一特定的营养成分，可能跟颜色有关系，但要说一棵菜的营养成分总量，就不能简单地说是颜色深的总量一定就高，而颜色浅的一定会低。

露天种植的蔬菜比设施蔬菜、水培蔬菜更绿更营养吗？“露天种植、设施种植、土壤种植、水培，这些都是蔬菜栽培的不同方式，它们与蔬菜营养也没有直接的关系。”季延海回答，露天种植的蔬菜在阴天气光照不足时，会出现叶片颜色不深的情况。设施种植同样如此，光线的强弱也会影响蔬菜叶片颜色的变化，然而这些和蔬菜自身营养含量的形成关系并不大。“水培种植可以通过调控培养液的营养成分来提升蔬菜的营养含量，土壤种植亦是同理，调控土壤的养分、肥料是同样的道理。”季延海说，“不管是在土壤里种植还是水培，是露天种植还是设施种植，只要对蔬菜提供合理的光照，再搭配科学的水肥管理，就能种出营养更好的蔬菜。”

西瓜的“甜度密码”藏在哪里

影响西瓜口感的因素有产地自然环境、栽培技术和品种等

□撰文\山东省菏泽市农业科学院
正高级农艺师刘磊

夏日，甜润多汁的西瓜广受喜爱。市场上的西瓜大小不一、品种繁多，什么样的西瓜会更甜呢？

影响西瓜口感的因素有产地自然环境、栽培技术和品种等。气候条件影响西瓜糖分积累，如新疆、宁夏等地昼夜温差大、光照强，西瓜糖分积累更充分，口感更甜；水分条件也很重要，西瓜果实膨大期需水量达到顶峰，而成熟期则需控水，适当干旱有

利于糖分积累；土壤肥力与西瓜甜度关系也很密切，有机质含量高的土壤利于西瓜生长和品质提升。

虽然西瓜属于高 GI（血糖生成指数）水果，但对血糖的影响还得看 GL（血糖负荷）数值。根据《中国食物成分表》的数据计算，吃 100 克西瓜 GL 约为 4.8，西瓜属于低 GL 食物，对血糖影响不大。

知道了什么样的西瓜更甜，还得会挑选才行。一般来说，“一看二听三摸”能帮助我们挑出满意的西瓜。

一看外观，首先要看西瓜的脐部

和瓜蒂。如果都凹陷较深，大概率就是好瓜，瓜蒂若是卷曲的，相对口感较甜。脐部越小越好，反之，底部圈圈越大、皮越厚，口感欠佳的可能性较大；再看瓜皮，如果纹路整齐、皮色较深，很可能就是好瓜。

二听声音，用手拍打西瓜，如果发出“砰砰”的浑厚响声，基本就是熟瓜；发出“当当”的清脆响声，多半是生瓜；发出“噗噗”低沉响声，多是过熟的西瓜。

三摸瓜皮，用手摸瓜皮，瓜皮滑而硬是好瓜，瓜皮黏或发软就是次瓜。