

养生提示

养生误区

读懂水果 才能吃出健康

这些年 你误解中医有多深

□广东省中医院体质辨识中心
副主任医师 李小燕

“迟日江山丽，春风花草香”，这样的季节怎么少得了水果相伴？古籍记载：“果品有药性，切不可妄食。”水果性味各异，如何选择属于你的独一无二的水果，食用时又有哪些注意事项呢？下面就春季常见水果，给大家详细解读。

桑葚

桑葚是桑树的成熟果实，为桑科植物桑树的果穗。早在两千多年前，桑葚便是皇帝的御用补品。成熟的桑葚酸甜适口，营养丰富，故又被称为“民间圣果”。

桑葚味甘、酸，性寒，归心、肝、肾经，有补血滋阴、生津润燥之效。李时珍的《本草纲目》记载：“桑椹，一名文实。单食，止消渴，利五脏关节，通血气，久服不饥，安魂镇神，令人聪明、变白、不老。”现代研究证实，桑葚果实中含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质、白藜芦醇、花青素等成分，营养是苹果的5倍~6倍，是葡萄的4倍，被医学界誉为“21世纪的最佳保健果品”。常吃桑葚能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效。桑葚虽好，但因其性寒，脾虚便溏者慎用；桑葚含糖量高，糖尿病患者应忌食。

青枣

青枣是一种热带、亚热带水果，素有“维生素丸”之称，有“日食三枣，长生不老”之说。



青枣具有补血养血、清肺润肺、消暑解暑、开胃消食之效。现代研究表明，青枣含糖量丰富，主要含有葡萄糖、蔗糖、果糖，以及由果糖和葡萄糖组成的低聚糖、半乳糖聚糖及阿拉伯聚糖等；并且含有大量的胡萝卜素、核黄素、维生素C、硫胺素、尼克酸等多种维生素，具有非常强的补养功效，能够有效提高人体免疫功能，增强抗病毒能力。青枣不宜多吃，因为过量食枣可能引起腹胀、腹泻。此外，青枣含糖量高达20%~30%，是各种新鲜水果中最高的一种，故吃了枣之后，应适当减少几口主食，避免能量过剩，糖尿病患者更应注意这一点。

樱桃

樱桃味甘、性温，归脾、胃、肾经，具有补血益肾的功效，主治脾虚泄泻、肾虚遗精、腰腿疼痛及四肢不仁。樱桃中铁的含量较高，居于水果

首位，所以有一定的改善贫血作用。其维生素A的含量比葡萄、苹果、橘子多4倍~5倍，胡萝卜素含量比葡萄、苹果、橘子多4倍~5倍。此外，樱桃中还含有维生素B、维生素C及钙、磷等矿物质。樱桃虽好，但也不要多吃。因为除含铁多外，它还含有一定量的氰甙，食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。樱桃味甘、性温，易上火，体质湿热者和阴虚热盛者慎食，糖尿病患者也不能过量食用。

草莓

草莓被誉为“水果皇后”，它具有清凉止渴、健胃消食之效，主治口渴、食欲不振、消化不良等。现代研究发现，草莓含有丰富的维生素C、维生素A、维生素E、维生素B、维生素B₆、胡萝卜素等营养物质，尤其是维生素C的含量比苹果、葡萄高7倍~10倍，苹

果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂，以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄高3倍~4倍。草莓味甘酸、性凉，脾胃虚者要少吃。

苹果

苹果味甘、酸，性凉，有益胃、生津、除烦、醒酒的功效。《滇南本草》中有：“食之生津，久服轻身延年，黑发”之说。苹果是种低热量食物，每100克苹果只产生60千卡热量，对于减肥人士来说，它是一种不错的减肥水果。其营养成分可溶性强，易被人体吸收，故有“活水”之称，有利于溶解硫元素，使皮肤润滑柔嫩。苹果中的维生素C是心血管的保护神，心脏病患者的健康元素，故有“全方位的健康水果”“全科医生”之称。苹果性凉，平素胃寒，即常因天气变冷、感寒食冷而胃部疼痛，疼痛时伴有胃部寒凉感，得温症状减轻者，尽量少食苹果。

橘子

柑和橘，您能分清吗？《本草纲目·果部》中记载：“橘实小，其瓣味微酸，其瓣味甜，其皮稍厚而黄，叶辛而甘。”一般说来，柑的果形正圆，呈黄赤色，皮紧实不易剥，多汁甘香；橘的果形扁圆，呈红或黄色，皮薄而光滑易剥，味微甘甜。柑和橘虽有区别，但在日常语言中常混用。

橘子味甘、酸，性平，入肺、胃经，具有润肺生津、理气和胃之效。其皮、核、络、叶都是地道药材。橘皮入药称为“陈皮”，具有理气燥湿、化痰止咳、

健脾和胃的功效，常用于防治胸胁胀痛、疝气、乳胀、乳房结块、胃痛、食积等症。未成熟的果皮称为“青皮”，常用于治疗肝郁气滞所致的胸胁胀满、胃脘胀闷、疝气、食积、乳房胀或结块等症。其果核叫“橘核”，有散结、止痛的功效，临床常用来治疗睾丸肿痛、乳腺炎性肿痛等症。橘络即橘瓤上的网状经络，有通络化痰、顺气活血之功，常用于治疗痰滞、咳嗽等症。

香蕉

香蕉味甘、性寒，归肺、脾经，有清热、润肠、解毒的功效。香蕉含有多种微量元素，其含有的钾能改善肌肉痉挛；镁则具有消除疲劳的效果；维生素A能增强对疾病的抵抗力，为维持正常的生殖力和视力所需要；硫胺素能抗脚气病，增食欲，助消化，保护神经系统；核黄素能促进人体正常生长和发育。

以下人群不能多食香蕉：1.体质偏虚寒者：香蕉性寒，体质偏虚寒者最好避之。2.空腹者：香蕉可以促进胃肠道蠕动，空腹吃会造成肠胃提前工作，长期空腹吃香蕉不利于身体健康。3.关节炎患者和糖尿病患者：香蕉的含糖量是比较高的，会使血液循环减慢，代谢物堆积，加重患者病情。4.肾炎患者：香蕉中含有大量的钾、镁，肾炎患者的滤过功能比较差，会使血液中的钙、钾、镁比例失调，加重肾病。

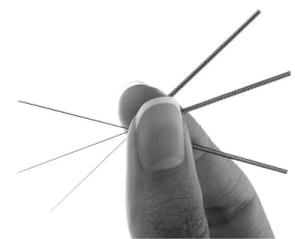
□山东省济宁市中医院
脑病科主任医师 骆彤

中医养生作为历史最为悠久、最健康的养生方式，受到大众的追捧。然而一些人对于中医理念了解甚微，甚至在养生保健过程中存在一定误区。

误区1：看中医就是吃中药

正解：很多人认为，看中医就是吃中药，这种说法不完全对。吃中药只是中医防病治病的重要手段之一。除了内服中药，还有针刺、艾灸、药物外敷、穴位按摩、药浴、食疗、心理疗法等多种中医特色疗法。中医讲究的是整体观念、辨证施治。中医最核心的不是吃不吃中药，而是通过辨证选择最适宜的方法防病治病。有时候，调理一下情绪，改变一下不良生活方式，也可达到养生保健的目的。

中医养生强调“治未病”理念，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法达到养生防病的目的，是一种综合性的强身健体方法。这有别于西医把身体当做一部机器，某个零件损坏，就需要去更换维修一下。中医把身体和精神当做一整体，阴阳相互对立、相互依存，在预防和治疗疾病时，通过调整机体的阴阳平衡来延年益寿。



误区2：养生是老年人的事

正解：说起养生，很多人都觉得养生是为了长寿，这是老年人的事情。而事实上，养生绝不能到了中老年阶段才开始注意，老年人五脏六腑俱已退化，此时养生为时已晚。养生在于调和阴阳，达到身体阴阳平衡，同时提高心理的调适能力，保持身体健康。对任何年纪的人来说，养生都是必需课。

年轻人的压力比老年人大大。据统计，有70%的人处于亚健康状态，近八成都有不同程度的忧郁、焦虑、烦躁、易疲劳等不良心理现象。现实生活中有太多例子表明，年轻人以为自己身强力壮，喜欢熬夜做自己想做的事情，身体不舒服时，也要坚持“轻伤不下火线”，长此以往不可避免出现五脏精气损耗或气虚血弱、导致肝郁、脾虚、肝阳上亢、气虚血瘀等病理变化，引发了心脑血管疾病，如高血压、糖尿病、冠心病等。在此提醒青年人，要培养健康的生活方式，养成良好的生活习惯，如规律作息、坚持运动、健康饮食等，以健康的身心投入到工作中。

误区3：稍微不舒服就吃药

正解：一些轻微的身体不适，不要急于吃药。因为频繁吃药会降低人体自身的修复能力；同时，“是药三分毒”，部分药物有很大的副作用。正常情况下，人体有很强的自我修复能力，懂得一些居家中医保养知识，如劳逸结合、适度运动、调畅情志、配合食疗等方法，能防患于未然，即使有轻微不适，也能自行恢复健康。

很多人身体一不舒服就吃药，并且认为药越贵越好，药剂量越大效果就越好，这些用药误区对身体的伤害很大。用药要对症，生病后切不可盲目用药，首先要明确诊断，必要时在医生的指导下用药，明确药物禁忌证。一般来说，中医养生保健方法应作为防病保健的首选。

肿瘤患者 抓住春季养生时机

□北京中医药大学东直门医院
血液肿瘤科主任医师 褚真真

俗话说：“一年之计在于春”。放化疗后的肿瘤患者要顺应春季“升”“发”的特点，在情绪、饮食、起居等方面有所调整，有利于疾病的康复。

保持精神愉快 人体的肝脏与春季相应，春气与肝气相通，肝属木，而“木旺于春”，春季养肝即是应季养生。“肝主疏泄”，意指肝具有疏通、条达、升发的特性，调畅人体全身气机的功能。若肝气不舒，则出现焦虑烦躁、易怒、心情低落、眼干耳鸣、口干口苦、肝区胀痛、食欲不振等不适症状。所以，肿瘤患者在春季切勿着急上火，应该使肝气如同春天的树木一样条达舒畅，这样才能保持气血顺畅、精神旺盛。

建议患者多与病友交流，多和医生沟通，有助于情绪的疏导。同时，可配合按压手法刺激耳廓上相应的穴位，如按压神门、耳中、交感穴均有镇静、安神的作用。

注意保暖 春季气候变化大，乍暖乍寒，体虚之人很容易受春天之主邪——风邪的侵袭。“风为阴邪，易袭阳位”，故宜“春捂”，不宜骤然减衣。春季应“护阳气、养阳气”，肿瘤患者在放化疗后尤其应注意保暖，特别是背部、颈部的保暖。因背部、颈部最易受到风邪的侵袭，背部、颈部受凉会导致感冒、咳嗽等病症。

建议肿瘤患者睡前用生姜泡脚。生姜泡脚可祛寒、改善睡眠、缓解疲劳，治疗及预防感冒，最好是边泡脚边搓脚。每次泡脚时间不可过长，以15~30分钟为宜。

做好饮食调养 “药补不如食补”，做好饮食调养对改善肿瘤患者放化疗后的食欲特别重要。食欲差者可少食多餐，食用一些性味甘平的食物补益脾胃功能，如大枣、蜂蜜、枸杞、芡实、山药、燕窝、小米、糯米、甘蓝、菠菜、香椿芽、芋头、黑木耳、香菇等。

中医认为，红苜蓿性平偏凉、味甘，具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效，可治疗小便不利、脾虚水肿；服食黄豆可令人长肌肤、益颜色、填精髓、增力气、虚虚开胃，是虚弱者适宜的补益食品；黑豆味甘、性平，有补肾强身、活血利水、解毒的功效，特别适合肾虚者。肿瘤患者可以选含有高蛋白的瘦肉、深海鱼、鸡蛋等，尽量不食用羊肉、狗肉、鹌鹑、炒花生、瓜子、带鱼、鳗鱼等。

增加运动 《内经》曰：“广步于庭，被发缓行”，主张春季适当增加户外活动。放化疗后的肿瘤患者可根据自己的身体状态，进行不同强度的活动。白天可走出户外，适当伸展肢体，下围棋、象棋等，也可练习八段锦、太极拳、易筋经等中医养生保健项目。（强睿整理）

□天津中医药大学
第一附属医院内分泌科 徐宁

腹者，生之本，故为百病之根，揉腹可防病治病。揉腹养生在我国已有数千年历史。从解剖学来说，肚脐下是腹腔和盆腔，还有最主要的神经节；从经络学上讲，肚脐周围有任脉、带脉、冲脉等。所以，脐周的穴位是最敏感、最能发挥疗效的穴位，揉腹养生法也验证了“腹部软如绵，百病不来缠”之说。

“揉腹不断，百病不犯”，真的有这么神奇吗？它有哪些益处呢？

神补元气 腹部走的大多是阴经，而小腹又是阴经相交接的部位，属阴中之阴。阴性寒，是寒气最聚集的地方，所以揉腹很关键。手心的劳宫穴是火穴，有温养的效果。经常以手心按摩小腹至发热，不但能让人体自动调节脂肪来御寒，还能养元补气、滋阴培阳。

防治溃疡 中脘穴位于肚脐上正中线上4寸，约五横指处。按摩中

脘穴，可有效缓解各种胃痛、胃食道逆流、打嗝、穿露脐装受凉引起的胃痛以及胃气冲心而感到胸闷等。每天早、中、晚饭后各揉腹1次，每次揉5分钟，可辅助治疗溃疡病。因为胃溃疡的发生与胃酸分泌过多有关。经常揉腹，可促使前列腺素分泌增加，阻止胃酸过量分泌，防治溃疡病。

促进排便 揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量，增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，从而加强对食物的消化、吸收，明显改善大小肠的蠕动功能，从而起到促进排便的作用，能预防和消除便秘。

减肥健美 中医认为，大腹属脾，脾为气血生化之源，肥胖主要是

脾失健运、气血郁滞所致。故欲减肥，首先应当从脾调治。按揉腹部，通过腹部的运动，可以健脾助运，减少腹部脂肪的堆积。

健胃消食 孩子胃强脾弱时，会出现特别能吃，但是瘦、个子小、头发黄的情况。孩子能吃不能消化，就会出现食积。可以试试揉腹的方法，顺时针给孩子揉揉肚子，孩子立刻会感觉舒服很多，比吃健胃消食药还管用。

有助睡眠 睡眠不好的人在睡觉前按揉腹部，有助于入睡，防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者，按揉腹部能平息肝火，使心平气和、血脉流通，起到辅助治疗作用。

坚持揉腹 百病少犯

揉腹养生小贴士

时机 揉腹养生一般宜选择在夜间睡前和早晨起床前进行，其揉法简便易行。

步骤 揉腹时应取仰卧位，以右手掌按顺时针方向绕脐揉腹，先从脐脐开始转圈，一圈接一圈逐步扩大，直至揉遍全腹。

力度 揉腹时要用力度适度，次数可多可少，数十遍之后，换左手以相反的运转方向，揉数十遍。关键在于长年累月不间断，方能有效果。

注意事项 揉腹不宜在过饱或过饥时进行，且要排空小便。腹内有恶性肿瘤或胃肠穿孔、内脏出血、阑尾炎或腹膜炎等急腹症时，禁止揉腹。

一提一松 赶走痔疮



□北京小汤山医院康复中心
石斐

痔疮是肛肠科的常见疾病，虽然算不上什么大病，却困扰着很多人。下面介绍一个简单的动作，帮我们把它赶走。

□上海中医药大学附属龙华医院
药剂科副主任药师 奚燕

俗话说：“良药苦口”，7岁的彬彬不懂这个道理，每次吃药都十分抗拒，吃完药还要马上含一块糖。彬彬的妈妈来门诊询问：喝完中药立即吃糖，会对药效有影响吗？

1. 为何大多数中药都是苦的？

中药的药性有五味，即辛、甘、酸、苦、咸，所以并非所有中药入口都是苦味。苦味的中药常有泄和燥的功效，所以，清热解暑、燥湿、泻火、通便类的中药一般是苦味的，如黄连等。甘味的中药则有补益、和中、缓急等功效，所以，滋补、调和药性的中药一般是甘味的，如党参、甘草等。一张处方可能由不同性味的中药组成，但一般苦味会掩盖其他的味道，所以大多数中药喝起来是苦的。

2. 喝完中药能马上吃糖吗？

医生开具中药方，要考虑中药的性味归经。中药中一部分是药食同源中药材，而糖就是其中的一种。糖

其实分好几种，如白砂糖、红糖、冰糖、饴糖、果糖等。不同的糖属于不同的四气，因此也有不同的功效。如白砂糖味甘、性平；红糖味甘、性温；冰糖味甘、性偏凉；饴糖味甘、性温；蜂蜜主要含有果糖和葡萄糖，味甘、性温。

以感冒为例，它分为风热感冒和风寒感冒，两者的治疗原则不同。风热感冒属热证，在治疗上一般以辛凉透表、清热解毒为主，常选用板蓝根、连翘、金银花等清热解毒药，这类药是苦寒药物，喝完药可以含一点味甘、性凉的冰糖。而风寒感冒属于寒证，在治疗上一般以辛温解表为主，常选用麻黄、荆芥、防风等解表散寒药，喝完

药可以喝一点味甘、性温的蜂蜜水。

有些健胃中药的苦味能刺激消化腺的分泌，从而起到增进食欲、帮助消化的作用。因甜味会掩盖苦味，减少苦味对味觉神经末梢的刺激，从而降低健胃的作用。所以，吃健胃中药不能食用糖或红枣等甜味食物。

另外，作为零食的糖及蜜饯，一般都含有多种成分，还有各类添加剂，可能会对药效产生影响，所以不建议喝完中药就吃糖或者蜜饯。

3. 喝中药期间，能喝茶和咖啡吗？

很多人有喝茶、喝牛奶、喝咖啡的习惯，但服用中药期间，并不建议喝上述饮品。如果实在想喝，建议在服药2~3小时后。牛奶中含有钙、蛋

白质等成分，某些中药中含有酸性成分，易与蛋白质结合产生沉淀。茶叶中含有鞣酸，很多中药中含有生物碱，两者同时服用会影响对中药有效成分的吸收，降低疗效，浓茶尤其应该避免。咖啡中含有咖啡因，可能与中药中的成分发生反应，降低疗效。

儿童可能会在喝中药后喝点果汁，这也是不可以的。果汁中含有丰富的维生素C，且糖分高，会与中药发生作用，既降低疗效，又不利于吸收。

4. 中药怎么喝才不苦？

推荐三种方法，让中药不再那么苦。1. 将药液温度冷却至20~36℃后快速喝下，就不会感觉特别

苦。2. 喝完药后漱口或喝点温水，不让药液留在口腔内。3. 用吸管吸药汁：吸管直接放在舌根处，让药液直接进入咽喉，避免药液接触舌尖或舌头中部的味蕾。

