



# 小满养生需“小满”

# 防湿护心正当时

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

## 湿热交蒸，最怕“困脾扰心”

“小满有两气：夏气与湿气。”陈文杰指出，小满之后，天气渐热，雨水增多，尤其南方地区，湿热交蒸之势明显。对于中老年朋友而言，这个时节最怕两件事：一是“湿困脾”，二是“热扰心”。

陈文杰解释说，《黄帝内经·素问》有言：“中央生湿，湿生土，土生甘，甘

生脾。”脾主运化水湿，喜燥恶湿。若外界湿气过重，或饮食不节内生湿浊，脾就如同“背着湿棉花走路”，运化功能受阻。老年人本就脾胃渐弱，若再遇小满湿气，便容易出现周身困重、四肢酸懒、食欲不振、大便黏腻不成形等表现，这便是典型的“湿困脾”。

同时，《素问·六节藏象论》云：“心

者，生之本……为阳中之太阳，通于夏气。”夏气通于心，小满之后心火渐旺。老年人阴血本亏，汗为心液，天热出汗过多，既耗气又伤阴，容易导致心烦失眠、口干舌燥、血压波动。陈文杰特别提醒，患有高血压、冠心病的朋友，夏天往往“无病三分虚”，更需警惕心火过亢诱发旧疾。

## 饮食、起居、情志，皆要“小满”

“小满养生的关键词，就是‘小满’二字——不求大补，不贪大凉，不过大喜悲。”陈文杰说，小满时节的养生要注重“三招”。

第一招为饮食“小满”——清淡利湿，不妄进补。《千金要方》指出：“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。”夏季饮食宜清淡，少油腻，但也不宜一味吃苦寒，以免伤及脾胃阳气。陈文杰建议，老年朋友在小满时节可常吃“祛湿三宝”：薏米、赤小豆、白扁豆。这三味合用，既能健脾，又可利湿，煮粥或煲汤皆宜。

《本草纲目》记载冬瓜“主治小腹胀，利小便，止渴”。陈文杰特别推荐冬瓜带皮煮汤，冬瓜皮利水消肿之功尤佳，对老年常见的下肢水肿、关节酸重有很好的缓解作用。

“很多老人家觉得夏天虚，想补一补，其实小满时节不宜峻

补。”陈文杰强调，此时进补犹如火上浇油，反而助湿生热。饮食上“小满”即可，七分饱，少甜腻，多时蔬，让脾胃轻装上阵。

第二招为起居“防湿”——避外湿、化内湿。《黄帝内经》曰：“伤于湿者，下先受之。”湿邪重浊趋下，老年人下肢关节、腰背最易受侵。陈文杰提醒，小满时节起居防湿，要做到以下几点：一是洗澡后务必吹干头发再睡。很多老年人有晚间洗澡的习惯，若头发未干便入睡，湿气从头而入，日久易致头痛、颈僵、肩背酸痛；二是勤晒被褥，保持干爽。被褥潮湿不仅滋生螨虫，更会使人睡中受湿，晨起愈发困重；三是出汗后及时擦干，勿贪凉吹风扇。《养老奉亲书》告诫：“夏月老人尤宜避风。”汗出当风，湿邪与风邪合而为患，易致面瘫、关节痛。此外，陈文杰还向老年朋友介绍

了一个健脾祛湿的要穴——丰隆穴。丰隆穴属足阳明胃经，位于小腿前外侧，外踝尖上8寸，距胫骨前缘二横指处。《针灸甲乙经》谓其“主痰逆，霍乱，胸满，烦心”，是化痰祛湿的首选穴位。每日用拇指按揉丰隆穴3至5分钟，以酸胀为度，有助于化解体内痰湿。

第三招为情志“小满”——静养心神，午间小憩。《素问·四气调神大论》说：“夏三月……使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。”夏季养心，贵在“静”。陈文杰指出，老年人情绪波动较大，小满时节心火易亢，更应避免大喜大悲、急躁恼怒。他建议，每天午时(11时至13时)小憩15至30分钟，是养心的最佳时段。午时心经当令，打个盹就如同给心脏“充电”，能有效缓解心烦、降低血压。若入睡困难，可闭目养神，听一段舒缓的音乐。

## 顺应自然，获得长久安康

“人生小满胜大满，不求全满。”陈文杰说，小满养生，正如这句俗语所说，不要追求指标“完美”，进补“齐全”，顺应自然，接纳身体的小满状态，反而能获得更长久的安康。

对于患有慢性疾病的老年朋友，陈文杰强调这类人群需格外注意。对于高血压患者来说，小满后血压易波动，切勿随意停药。可每日晨起测血压，若波动明显，及时咨询医生。冬瓜皮汤、芹菜汁有助清热降压，但不能替代药物。

针对糖尿病患者，湿困脾会影响血糖稳定。薏米赤豆粥虽好，但薏米含淀粉，需计入主食量，不可多食。尽量不吃粽子、糯米糕等难消化食物。

对于心功能不全者，要注意控制饮水量，避免水肿加重。冬瓜利尿虽佳，但不宜与大量利尿剂同用，需遵医嘱。

而对于脑中风患者，小满湿重，痰湿易阻滞经络，可能加重肢体沉重、乏力、头晕等后遗症。需注意稳定血压

情绪，避免大汗伤阴。可坚持按揉丰隆穴(化痰通络)，并用艾叶煮水泡脚。需要注意的是，患侧肢体感觉减退人群(皮肤无破损、无静脉曲张史者)在泡脚时需由家人试温，水温不宜超过40℃，温经散寒，促进循环，但不宜过久，以15分钟为度。

“小满养生，贵在‘小满’二字。饮食小满，不贪凉不暴食；起居防湿，不熬夜不贪懒；情志平和，不动怒不耗神。顺应自然，便是最好的长寿药。”陈文杰总结道。

## “4+N”全民健康医防融合网格化服务

浦城：凌晨急救，畅通患者生命通道

本报讯(记者 李思敏 通讯员 连晓华 徐静琳 王俊伟)6日凌晨2时39分，浦城县盘亭乡的家庭医生谢华利被一阵急促的电话铃声唤醒。电话那头，家属焦急万分：“谢医生，我爸爸在家突然胸口疼、冒冷汗，我们马上去卫生院。”此时，盘亭乡盘江村62岁的村民张良文已被胸痛折磨了半个小时，生命危在旦夕。

作为盘亭乡“4+N”全民健康医防融合网格化服务团队的家庭医生，谢华利没有丝毫迟疑，立刻指导家属将患者送到盘亭卫生院，并同步通知值班医生做好接诊准备。患者到院后，值班医生徐静琳迅速为其完成了心电图检查，从入院到出具检查结果，仅用时4分钟。而心电图结果，让在场所有人的心瞬间揪紧——急性前间壁心肌梗死!

这不是冰冷的医学术语，而是刻不容缓的生死警报。急性心肌梗死一分钟，就有大量心肌细胞坏死，黄金救治时间稍纵即逝。值班的医护团队在与患者家属快速沟通并取得救治同意后，一场与死神的赛跑正式展开。

盘亭乡地处偏远，距离浦城县城近1小时车程。在这样的地理条件下，浦城县级胸痛中心的远程支撑成为救命关键。深夜，浦城县医院胸痛中心接到报告后，立即启动远程会诊，开通绿色通道，指导盘亭卫生院胸痛救治单元同步启动溶栓流程。抢救过程快速展开，患者堵塞的血管被及时打通，生命通道也随之畅通。

这场发生在凌晨的极速急救，没有惊天动地的场面，却用每一秒的坚守，诠释了“时间就是‘心肌’，时间就是生命”的真正含义。而这一切，得益于浦城县近年来持续推进的基层胸痛救治单元建设。据悉，盘亭卫生院胸痛救治单元自2024年建成以来，已成功溶栓2人，转诊4人至浦城县医院进行介入手术。这场始于基层的技术变革，如同一束微光，汇聚成守护生命的防线。未来，浦城县将继续筑牢基层急救网络，深化“4+N”全民健康医防融合网格化服务，让家庭医生的签约承诺，化作群众身边最坚实的健康屏障，为全县百姓的生命安全保驾护航。

## 立夏后紫外线“升级”

徒步八小时不防晒，女子患上急性日晒伤

本报讯(记者 林李冰 通讯员 周宛静 占婷)立夏过后，紫外线强度持续攀升，日光性皮炎患者数量明显增加，其中以采茶工、户外爱好者及儿童居多。

“出门前觉得天气好，没想到会晒成这样……”近日，武夷山市民李女士与家人徒步爬山，在晴好阳光下连续活动了近八个小时。她既没涂防晒霜，也没戴遮阳帽。当晚回家后，她发现面部泛红、皮肤紧绷，随手涂了点护肤品，脸上顿时火辣辣地刺痛。她赶紧用清水冲洗，心想“过一夜就好了”。

然而第二天，面部不仅没有好转，反而明显红肿，局部还冒出细碎的脱屑。李女士不敢再耽搁，连忙赶到武夷山市立医院皮肤科就诊。

接诊的皮肤科主任兰临锋检查后告诉李女士，这是典型的日光性皮炎，也就是急性日晒伤。他解释，皮肤长时间暴露于紫外线线下，会引发表皮角质形成细胞凋亡、真皮血管扩张，同时释放组胺、前列腺素等炎症介质，从而导致红肿、灼痛。此外，爬山时大量出汗使皮肤角质层含水量升高，这会增强角质层对紫外线(UVB)的吸收，减少反射，皮肤敏感性随之上升，相当于降低了引发日光性皮炎所需的紫外线暴露剂量阈值。

“防晒不仅是防止晒黑，更是保护皮肤屏障的重要措施。”兰临锋强调。眼下正值采茶旺季，市民在山间、茶园活动频繁，老人皮肤脂质减少、屏障功能较弱，儿童表皮厚度薄于成人，紫外线更易穿透，因此同样属于高危人群。他建议，上午10点至下午4点紫外线最强时段尽量减少长时间户外活动，外出时应涂抹防晒霜、佩戴宽檐帽和太阳镜，并穿浅色长袖衣裤，从源头上保护皮肤免受日晒伤困扰。

# 怎样让全家吃得又好又健康

健康 科普

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

## 为孩子提供营养全面的餐桌

如何为孩子提供更为营养的餐桌?“简单来说，要做到6个字：减油、增豆、加奶。”陈繁说。

营养餐桌首先要科学减油，给孩子的体重“减负”。很多老人觉得“孩子胖点才壮实”，喜欢用油炸、红烧的做法，实际上，这是不健康的。《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天烹调油摄入量控制在25-30克。对于儿童，标准更加严格。长期高油饮食不仅是成年后肥胖、脂肪肝的“导火索”，更会影响孩子当下的注意力。

陈繁建议，比如在制作家庭菜肴时，“掌勺人”可以多采用蒸、煮、炖的做法，比如把“油炸鸡翅”换成“可乐鸡翅”，或是改为“蒸鸡翅”。需要注意的是，蛋糕、饼干、薯片以及孩子们爱吃的“含乳饮料”都是“藏油大户”，需控制摄入量。

其次，营养餐桌要做到“合理增豆”，即时补足成长的“植物蛋白”。很多孩子不爱吃蔬菜，但对肉情有独钟。这时候，豆制品是最好的调和剂。大豆被誉为“地里长出来的肉”，富含优质蛋白和卵磷脂，有助于大脑发育。要增加豆类的摄入量，可以在早餐时饮用一杯纯豆浆，或者晚餐用豆腐代替部分

## 肉类。

第三，为孩子足量加奶，能筑牢骨骼的“防线”。“数据显示，我国居民日均钙摄入量远低于推荐量(800毫克)，这与奶类摄入不足直接相关。”陈繁强调，儿童每天需保证350至500毫升奶量。对于乳糖不耐受的孩子，可以适当摄入酸奶、舒化奶等。

除了落实好“减油、增豆、加奶”这6个字，三餐要规律，早餐一定要吃好，多菜多果，少盐少糖少油，喝白开水，拒绝含糖饮料，零食选原味、天然、少添加，同时每天坚持运动，吃动平衡防肥胖，才能真正为孩子筑起一道营养健康的家庭餐桌防线。

## 照顾到每一位家庭成员特殊的营养需求

家庭餐桌需要照顾到每一位成员的特殊需求。针对老年群体，今年营养周特别强调了“肌少症”的防治。肌少症是一种与年龄相关的疾病，主要表现为肌肉质量减少、肌力下降及躯体功能减退。数据显示，老年人肌少症患病率随年龄增长显著上升。

陈繁建议，老年人的餐桌不应是“粗茶淡饭”，而要保证足量的优质蛋白质(如鱼、蛋、瘦肉)分布在一日三餐中，而非仅集中在

晚餐，以缓解肌肉流失，守护晚年生活自理能力。同时，老年人也要配合抗阻训练，有“存储肌肉”的意识。

针对孕期和婴幼儿群体，要意识到科学营养是筑牢母婴健康的第一道防线。孕期营养管理不仅关系到胎儿的正常发育，也影响着母亲长期的健康结局。“家中有慢性病患者，可根据疾病差异，对饮食作出调整。”陈繁说，比如，高血压患者可采用“出锅前放盐”的策略，使用定量盐勺，多摄入蔬菜水果、全谷物及优质蛋白；糖尿病患者则可运用“手掌法则”估算食物分量，调整进餐顺序(先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食)，以利于血糖平稳。

春夏相交，万物竞秀，不少家长会趁着周末带孩子到户外踏青。活动之前，准备零食是必备环节。对此，陈繁提醒家长，不妨与孩子一同熟记“食品安全7句口诀”：防艳，即颜色过分艳丽的零食要警惕色素超标；防白，异常发白的食物可能含有漂白剂；防长，少吃保质期过长的加工零食；防反，要少碰反自然生长、形状过大的异常食物；防小，谨慎购买来自小作坊或无证摊点的零食；防低，价格过低的食品多有“猫腻”，原料或加工环节可能不达标；防散，散装熟食、酱菜等暴露在外的食品需谨慎购买。

## 专家名片



陈文杰

南平市人民医院老年病科中医副主任医师、福建省中医药学会老年病分会委员、福建中医药学会老年衰弱分会委员、福建省中西医结合学会代谢与营养分会委员、福建省睡眠医学会中医专委会委员、福建省海峡医药卫生交流协会脑血管病分会委员、南平市中医药学会老年病分会常委。



今年5月16日至22日是第十二届全民营养周，5月20日则是第三十七届“中国学生营养日”。今年的全民营养周以“营养餐桌，家庭健康”为主题，强调以家庭为支点，撬动全民健康。而中国学生营养日则聚焦“校园营养餐，健康助成长”，将目光投向了承载国家未来的青少年群体。当“家庭餐桌”遇上“校园餐盘”，我们应该如何为孩子、为家庭开展一场健康营养的“接力赛”?来听听南平市人民医院营养科负责人陈繁的解读。

## 青少年或面临“营养困境”

为什么今年的全民营养周特别关注“孩子”与“家庭”?“在日常门诊中，因为饮食结构不合理而导致肥胖的孩子越来越多。”陈繁说，她于近期在门诊中接诊了一位11岁、

身高166厘米，体重却高达82公斤的小学生。由于该学生超重，已经出现了黑棘皮、胰岛素抵抗等症状。

陈繁认为，全民营养周和中国学生营养日共同关注营养餐，说明营养干预的关口正在前移，从医院的“疾病治疗”转向家庭的“健康预防”，并对“一老一小”重点人群进行精准守护。

“家庭饮食习惯与膳食结构，是影响儿童生长发育、免疫功能与长期健康的重要基础。许多家庭虽然重视‘吃得好’，却未必‘吃得对’。”陈繁解释，青少年正处在生长发育黄金期，营养直接决定身高、视力、免疫力、学习力与终身健康基础。当前不少孩子在体检中查出血脂异常、尿酸甚至脂肪肝。这并非全是因为“吃得多”，更多是因为吃得“偏”。高糖饮料、油炸食品和精制碳水占据了学生的胃，挤掉了蔬菜、水果和全谷物的空间。

基于这些问题，陈繁指出，针对学生群体，临床营养建议的核心在于“规律”与“多样”。家庭是孩子饮食习惯养成的第一课堂，家长的认知与行为直接决定了餐桌上的营养质量。今年全民营养周将“孩子与家庭”作为重点关注对象，正是希望通过提升“掌勺人”的营养素养，从家庭源头干预儿童饮食结构。