

健康热评 JIANKANGREFENG

夏至，拒做“湿人”

本报记者 陈晶

夏至即将来临，气温明显升高，雨水开始增多，湿热之气交结，气候闷热潮湿，人体也会受湿气影响。据现代医学统计，多种疾病与湿气有关，如肥胖、腹胀、湿疹、皮炎等。所以，此时养生除湿是关键。

清热去湿是夏至养生调理的重点，须因人而异

“人们起居饮食稍有不慎，容易感邪犯病出现身体不适。如湿热之邪内阻脾胃，则会食少便溏，腹痛腹泻；湿热毒外郁肌肤，又会致湿疹疮疖，肤痛痒。湿热是夏至时期的气候特点，因此，清热去湿，护肤防病是此时养生调理的重点。”广东省中医院珠海医院主任医师成杰辉提醒，此时若清热贪凉过度，或者除湿排汗过多，也会出现新的问题，如损阳、耗气、伤津等，故调理养生还须因人而异，主要是把握好尺度。

“起居上，注意天热贪凉勿受寒。”成杰辉说，夏至后气温明显升高，天气较为闷热，许多公共场所都已开空调降温，人们回家后也常常开空调或电扇来纳凉驱热。但长期处于寒冷的空调环境下，容易损伤人体阳气，尤其是汗出湿衣，毛孔舒张时突然进入空调场所更让寒气乘虚而入，容易引发感冒。建议把握好以下原则：注意室内外温差不要过大，室内温度不宜低于26℃，温差过大易使人感到不适，温度过低又易使人着凉生病；不要让空调风口对着头部及背部直吹，中医认为“头为诸阳之会”，背部属阳，均为人体阳气汇聚的地方，以上部位当受寒风直吹，会直接损伤人体阳气，引发头痛、背痛、身痛、关节痛等各种病症；开空调的房间不宜长期关闭，应及时开窗或开门通风，以利空气交换，浊气排出，特别是家中或单位有人感冒或呼吸道感染时，要避免开空调，以免空气不流通造成交叉感染。另外，夜间开空调睡觉时应穿长裤及有袖上衣，并盖上被子，以免熟睡时人体阳气内藏，抗寒能力下降，更易受寒着凉。

“运动排汗除湿勿过量。”成杰辉说，夏季炎热，人体阳气走于肌表，毛孔舒张，本就容易出汗，常常表现为动则易汗，这是人体汗出泄热，调节体内阴阳平衡的过程。此时湿热气候明显，适当出汗确实有降低体温、排出湿气的作，但出汗除湿应有度，一旦汗出过度反而容易损伤身体。如运动出汗过多，身体会感觉疲劳、乏力，甚至气短、接不上气，这是气随汗泄过多，耗损了人体元气，气息虚弱的表现；如运动汗出不止，继续泄汗，就会出现气随汗脱，人体津液大量流失，血容量下降，会进一步发展为休克、晕厥等急危病症。所以，这时运动需要把握好



尺度，不宜在高温闷热的环境下锻炼，运动强度也不宜过大，不宜出汗过多，不能片面追求多出汗、多除湿的运动效果，总以运动后身体不感明显疲乏、气短为度。如果在运动过程中出现头晕、心慌等身体不适，要马上停止运动，以免发生意外。另外，运动出汗后应及时补充水分，特别是出汗较多时可喝适量淡盐水以纠正身体钠盐的丢失。运动后汗出湿衣也要及时擦干身体，换上干爽衣服，以免出入空调场所或吹风纳凉时着凉感冒。

夏至祛湿邪，饮食是关键

人体湿气重的话，往往食欲会变差，甚至引发肠胃炎，所以要想祛湿邪，饮食是关键。

“饮食须清热利湿助运化。”成杰辉说，夏至后天气炎热，雨水较多，湿热之气较重，人们常感疲倦易困、食欲欠佳，特别是冷饮喝冰后胃消化功能更差，容易出现便溏、甚至腹痛腹泻症状。中医认为脾主运化，喜燥而恶湿，此时湿热气突出，湿困脾，还可见口苦口干，舌苔黄腻，小便黄赤等症。因此，夏至后饮食调理应以清热利湿，助脾运化为基本原则，可吃冬瓜、薏仁、扁豆、赤小豆等食物以清热利湿，淮山、芡实、茯苓、莲子等食材以助脾运化。天气炎热时还可吃西瓜、海带、绿豆等食物以消暑降温。但是，西瓜、海带、绿豆均为较寒之物，不宜晨起空腹进食，以免食物寒凉伤及脾胃，损伤人体阳气，引发胃寒腹痛症状。对于一些体质虚寒或胃寒的朋友在湿热天气烹制消暑降温，清

热利湿汤水时，可适当放入生姜、陈皮等温性食材，以减轻汤水寒凉之性。另外，对于部分凉性食材经炒制后也可减轻其寒凉之性，如薏仁、扁豆用锅干炒至微黄后再作煲汤之用。

成杰辉为大家推荐三款食疗方：

荷叶山楂茶。干荷叶5g，干山楂5g，陈皮3g，把它们放入茶杯内，沸水冲泡15分钟，加糖适量调味，代茶饮。适合湿热内阻，食欲欠佳之人饮用，具有清热化湿，理气开胃之功效。

薏仁绿豆粥。薏仁100g，绿豆100g，白米150g，薏仁、绿豆洗净分别浸泡1小时，白米淘洗干净，在煲中加水2500ml，先煮绿豆至裂开，然后加入薏仁、白米，适时搅拌，煮至粥成，加糖调味即可食用。适合湿热内阻，外发疮毒之人食用，具有健脾利湿，清热解暑之功效。

木棉赤豆脊骨汤。干木棉花60g，赤小豆50g，陈皮10g，蜜枣3枚，生姜3片，猪脊骨500g，把上述材料洗净后放入煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火煲2小时，加盐调味即可食用。适合湿热内盛，皮肤疮疖之人食用，具有清热利湿解毒之功效。

“此外，土茯苓也是这时的除湿‘神器’。”广东省中医院主任医师黄德平介绍，土茯苓最早记载于《本草纲目》，因其外形跟茯苓相似，故得名土茯苓。土茯苓性平，味甘、淡，归肝、胃经，渗湿利水的功效非常强，具有解暑、除湿、通利关节等作用。夏至后闷热潮湿，不少人可能出现

腹痛腹泻、热痱、痤疮、湿疹、外阴瘙痒、脚气等湿气缠身的症状，这时候可以煲汤加点土茯苓，煎除内服，其煎液还可以外用熏洗局部皮肤病患处。它还可用于治疗皮肤疮毒、淋巴肿大、梅毒、汞中毒等，现在也常用于治疗多种泌尿系统疾病或性病。经常皮肤长疮且红肿热痛明显的可以用土茯苓搭配金银花煮水饮用和外洗，清热解暑可消消。

勤洗换衣防皮肤病

“除湿，还需勤洗换衣防皮肤病。”成杰辉介绍，夏至时节湿邪较重，出汗较多，皮肤潮湿，蚊子、螨虫及细菌等蚊虫微生物活跃，容易引发湿疹、体癣、疮疖等各类皮肤病。中医认为，湿邪之邪与风相搏，郁于肌肤皮毛腠理之间而发病；胃肠有积热，内不得疏泄，外不得透达，邪气郁于皮毛腠理之间而致病。因此，勤洗换衣，保持皮肤清洁；少吃辛辣、燥热食物，保持大便通畅，是预防上述皮肤病发生的主要措施。

另外，还要注意衣物材质的选择，尽量穿着透气性好、吸汗较好的衣服鞋袜，才能避免湿气郁积。全棉材质的袜子、衣服最好，且不易引起皮肤敏感。衣物鞋袜要常换常晒，家中床单被褥、沙发外套等也要经常换洗。一旦出现湿疹、体癣等瘙痒性皮肤病，可使用祛风、除湿、止痒的中药外搽，未确定诊断前慎用激素类药膏外涂，最好能及到正规医院就诊。如已患上皮肤病，则不要吃刺激辛辣食物，以免加重病情。

健康潮 JIANKANGCHAO

关灯睡觉 甲状腺患癌风险增加55%

很多人怕黑，晚上睡觉时必须开着灯才能入睡，因为灯光会给人带来一种安全感。但是，你知道吗，夜间灯光也会对人体造成伤害。2021年5月，权威杂志《癌症》发表了一项关于夜间灯光的研究，这项大型队列研究选取了464371名参与者，结果提示夜间人工照明光线太强，甲状腺癌风险可增加55%，且女性风险更高。

夜间灯光，其实就是夜晚的灯光，范围较广泛，而生活中常见的、会令人睡眠产生影响的灯，比如室内台灯、小夜灯、挂灯、壁灯、LED灯等；室外的路灯、汽车灯等。另外还有睡前观看电子产品，如手机、电脑、电视等发出的光。

如今，我们的工作与电脑、手机密不可分，而电脑、手机、LED灯等常用设备都会产生蓝光。正常情况下，褪黑素白天分泌受抑制，晚上分泌活跃，有明显的昼夜节律。夜间光线本身会抑制褪黑素的产生，而蓝光的抑制能力较其他光线更强，人体褪黑素分泌减少可能影响心血管、神经、内分泌免疫调节活性和清除自由基抗氧化能力。

在夜晚，如果我们长时间使用强光会有很多危害。如损伤眼睛，睡眠中，过强的光线穿过眼皮，可能影响睡眠中的儿童眼部的睫状肌，睫状肌得不到休息放松，易患近视。我们正常的视网膜上存在光线感知细胞，它能够感受光线的强度，大脑接收到信号，调控人体的褪黑素等激素的分泌。如果某些个体对光线的敏感度高，昼夜节律就会发生紊乱，从而导致疾病。还可引发其他慢性病，过强光可能引起肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、失眠等等都与夜间光线过强有关。此外，可能会增加抑郁症风险。

夜间灯光会影响人体褪黑素的分泌，夜晚长时间使用强光会对人体产生很多危害。所以大家尽量避免夜间灯光的照射，具体来说：减少家中台灯、小夜灯、挂灯、壁灯的照明时间；规避室外的路灯、汽车灯等，家里使用更加遮光的窗帘，也可以使用眼罩减少外界干扰；睡前30分钟至1小时，建议减少观看电子产品，如手机、电脑、电视等，移走卧室中不必要的光源。

（山西省人民医院主治医师 康文瑞）

汗斑预防治疗双管齐下是关键

夏季汗流浹背不光皮肤难受，转眼还发现自己身上长了不少汗斑，褐色、红色、白色各式各样，皮肤表面甚至还会脱皮……这究竟是什么东西？

这些令人尴尬的花斑实际上是一种夏季常见的皮肤病，学名“花斑糠疹”。当然，它还有一个你更加熟悉的名字：“汗斑”。汗斑好发于身体容易出汗的部位，它的真正元凶是一种名为马拉色菌的真菌，能够在一定条件下侵犯皮肤角质层引起表浅的感染。马拉色菌是一种人体正常的寄生菌，平时能与人和平共处，只有在一些特殊情况下才会导致汗斑发生：高温潮湿、出汗过度；营养不良、患有慢性疾病、长期服用糖皮质激素/免疫抑制剂，或合并其他能够导致免疫力下降的因素；与遗传相关。汗斑虽然与真菌感染有关，但由于需要满足以上致病条件时才可引起发病，故患者之间的传染并不多见。

汗斑好发于前胸、肩背、上臂、腋窝，甚至脸、脖子等皮脂腺丰富部位，可表现为许多细小斑点，颜色可以是褐色、淡褐色、淡红色、淡黄色等。这些斑点可以不断扩大，融合成圆形、近圆形，并可见淡白色斑点，斑点可增大成指甲盖大小，呈圆形或类圆形，逐渐

融合成不规则大片状，表面覆以糠秕状鳞屑。除了偶有轻度瘙痒，一般无明显自觉不适的症状。

如有以上情况，建议你去医院就诊。医生会根据你的皮肤表现，进行真菌镜检或wood灯检查，如果在显微镜下可见腊肠形菌丝（成簇的圆形或卵圆形孢子和粗短、两头钝圆），或wood灯下皮损呈黄色或黄绿色荧光，则诊断明确。

汗斑为慢性疾病，冬轻夏重，可反复持续多年。预防和治理双管齐下是关键。

在预防上需注意：做好个人卫生，勤洗澡、勤换衣物，特别是内衣内裤，应煮沸消毒；尽量选择宽松、柔软、棉麻的衣物，保持吸汗透气；饮食清淡，避免吃辛辣刺激的食物，如饮酒等。

在治疗上需注意：外用药物治疗为主，可选用抗真菌外用制剂。如酮康唑霜、2%酮康唑洗剂等，疗程一般为2~4周。如皮损面积大、单纯外用药物疗效不佳者可服用抗真菌药，但要在医生指导下使用。

需注意的是，经正规治疗后，菌群得到控制，但皮损部位的黑色素细胞可能存在受损，故短期内皮肤颜色较难恢复，属正常现象，不用太担心。

（中南大学湘雅医院主任医师 李捷）

食话食说 SHIHUASHISHUO

鱼腥草赛砒霜？

鱼腥草又叫折耳根，是一种分布很广泛的野菜。不过，因为它味道特殊，美食江湖中对于它的评价呈现出极端的两极化分布：爱它的人对它欲罢不能，嫌弃它的人又恨不得退避三舍。如果光是味道上的喜好就算了，可是，还流传着很吓人的说法：鱼腥草含有马兜铃酸，吃了会伤害肾脏甚至致癌。

有一种肾病叫作“马兜铃酸肾病”，是由于摄入了过多的马兜铃酸，损伤肾小管上皮细胞，最终导致细胞坏死而引起的器质性病变。而且，也确实有研究发现，马兜铃酸能够诱导肿瘤的生成，具有致癌作用。“马兜铃酸”主要存在于马兜铃科植物当中，长期食用含有马兜铃酸的食物或中药材，的确会增加泌尿系统和消化系统疾病、肾病和致癌风险。

鱼腥草并不属于马兜铃科植物，而是三白草科植物，含有的也不是马兜铃酸而是马兜铃内酰胺AII，且含量很低。目前并没有马兜铃内酰胺AII会导致肾脏疾病的报道，也没有足够的证据表明这种物质会伤害肾脏。所以，如果你喜欢吃鱼腥草，别担心，该怎么吃还怎么吃。

虽然有的人不喜欢鱼腥草的“怪味”，但它是被卫健委确定的“既是药品又是食品”的药食两用植物。鱼腥草的叶子中，镁和钾含量较高，分别为145mg/100g、494mg/100g，分别是我们常吃的芹菜的9倍、2倍，这两种营养对

控血压有帮助。另外，鱼腥草的根中钾含量也不低，为469mg/100g，和叶子差不多。不仅如此，鱼腥草根的碳水化合物较高，为19.5g/100g，这个量比我们平时吃的土豆高，而热量却比土豆低，建议可以替代部分主食来吃。所以，在减肥期的小伙伴，如果当餐有鱼腥草根，最好少吃几口米饭。

鱼腥草这样吃，味道更好。

凉拌鱼腥草：将鱼腥草叶清洗干净后放入盆中，加入少许生油、醋、香油，喜欢吃辣可以放点油泼辣椒，拌匀后放置5~10分钟即可食用。建议选择鱼腥草叶子，因为叶子的维生素C含量是根部的5倍，维生素C属于怕热的营养素，凉拌能更好地被保留。鱼腥草的腥味主要集中在根和须，在烹调之前可以把这部分去掉一些，就可以减轻它的鱼腥味了。

鱼腥草炖乌鸡：准备好鱼腥草根，焯水后洗净切段，瘦肉切丝，热锅凉油，放入葱姜蒜爆香，倒入肉丝翻炒熟透，再倒入鱼腥草根翻炒均匀即可，出锅后撒入少量食盐。

（公共营养师 薛庆鑫）

肝胆相照 GANDANXIANGZHAO

人体没有“排毒时间表”

晚上11点不睡，肝脏遭罪，“人体有排毒时间表”的说法在网上流传已久，这使得很多熬夜的朋友只要过了11点还没有入睡，心里就会隐隐不安，害怕错过了“肝脏排毒时间”，身体会出现什么问题。那么，这种说法是真的吗？还有哪些常见的伤肝行为？为什么很多肝癌一发现就是晚期？

肝脏是人类的生物加工厂，有重要的生理功能，比如调节糖、蛋白质和脂类的代谢，合成胆汁、免疫调节、毒物的代谢等。所以，不光在晚上11点，肝脏每时每刻都在工作，而排毒只是其众多工作中的其中一项。正常情况下，食物中的营养物质经肠道吸收后随血流汇集到肝脏，肝脏将食物中的糖、蛋白质和脂肪转化为糖原，储存于肝脏内以备能量消耗时使用。晚上11点一般是上床休息

的时间，对于肝脏来说也是工作相对轻闲的时间，如果这时候饮酒、过量进食、剧烈运动或服用药物等就会增加肝脏的工作负担，短期内可能没事，但时间一长就容易继发肝脏的疾病。

肝脏具有强大的代偿功能，休息对于肝脏功能的恢复非常重要，但除了熬夜外，还有很多可以损害肝脏的行为，常见的有药物滥用、酗酒、高脂饮食等。临床上有很多药物，包括处方药、非处方药、保健品等，均可诱发药物性肝损伤。比如，长期酗酒，会造成酒精性肝炎，进而逐步发展为酒精性肝硬化。大量高热量高脂饮食的摄入也会增加肝脏脂类代谢负担，造成脂肪肝，严重情况下也会造成肝硬化。

很多肝癌一发现就是晚期，主要有两个原因：

不知道肝癌发生的高危因素。常见的肝炎病毒感染、长期酒精摄入、脂肪肝等肝癌发生的高危人群不知道应该定期随访筛查，从而导致肝癌的不断进展。比如，我国肝癌的主要病因是乙型肝炎病毒感染所致，但很多乙肝患者平时不做检测，因此并不知道自己是乙肝。有的即使知道是乙肝，也不知道应该去治疗和定期随访，直至发展成晚期肝硬化或肝癌时才被发现。

早期肝癌患者大多没有临床症状，不会有太多不舒服的感觉，症状也不特异，等到出现腹水、黄疸、出血等临床症状时多代表肿瘤已经到了晚期。

那么，如何保护肝脏？减少引起肝脏损伤的病因。比如：对于肝炎病毒（本身是传染病），应注意接触防护；对于药物，

应合理规范用药，不滥用药物；对于有潜在肝功能损伤的药物定期监测肝功能；对于脂肪肝等代谢性肝病，应该管住嘴、迈开腿；对于酒精，应该避免酗酒。

养成良好的生活习惯。保持生活规律、健康饮食和适当运动的好习惯，尤其睡好觉（该休息就休息，别熬夜）和吃早饭。

定期进行肝脏相关的健康筛查。比如，长期饮酒、服用药物或患有肝炎的朋友应该定期检查肝功能和肝脏B超，对于潜在的肝脏疾病做到早发现、早诊断、早治疗。

综上，人体并没有什么“排毒时间表”，不只是在晚上11点，肝脏每时每刻都在工作，保护肝脏要避免饮酒、过量进食等增加肝脏负担的行为，还定期定期进行肝脏相关检查。（北京大学人民医院主任医师 李照）