

关津

一碗苋菜汤 清心迎夏长

5月5日，当太阳到达黄经45度时，我们迎来夏季的第一个节气——立夏。

“四时天气促相催，一夜薰风带暑来。”时至立夏，暖风渐盛，绿荫遍野，青梅缀枝，樱桃泛红，月季次第盛放，大自然翻开崭新诗篇，天地间奏响万物竞发的生命乐章。

三鲜五色，斗蛋品茶

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师孟昊介绍，此时气温渐升，雨水增多，阳气升腾，一派万物并秀的繁茂景象。随着暑热渐起、湿气渐重，人体容易出现心火亢盛、运化不畅、气阴两耗等困扰。因此，立夏养生重在养心清热、健脾祛湿、兼顾生津益气。

立夏是四时八节之一，我国自古便有“迎夏”之礼。立夏之日，古代帝王要率文武百官到京城南郊，举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服，佩朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的祈愿。这份迎夏的郑重礼行至民间，逐渐演化出尝新的习俗，其中最具有代表性的便是立夏尝“三鲜”。三鲜一般分为地三鲜、树三鲜和水三鲜：地三鲜为苋菜、蚕豆、黄瓜；树三鲜为樱桃、枇杷、青梅；水三鲜为鲥鱼、河豚、海狮。三鲜在各地略有差异，但都是应季的时令好物。古人认为，立夏食鲜，可承接春夏之气，清解体内积热，为即将到来的炎夏打好基础。

尝鲜之外，还有饱含五行智慧的“立夏饭”。江南人家常用赤豆、黄豆、绿豆、青豆、黑豆与白米同煮，做成“五色立夏饭”，部分地区后来演变为蚕豆煮糯米饭，寓意五谷丰登。中医五行理论认为，青、赤、黄、白、黑五色，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。立夏之际，五色食材同煮同食，意在平衡脏腑、调和阴阳，是“药食同源、寓医于食”的生动体现。

立夏最有烟火气的习俗，莫过于“立夏蛋”。民谚说：“立夏吃蛋，石头踩烂”“立夏吃蛋，热天不疳夏”。人们以茶叶末煮蛋，把蛋壳染成深褐色，带着缕缕茶香。鸡蛋性平味甘，能滋阴养血、养心安神，加之蛋形似心，立夏食蛋，有“护心养气”之意。孩子们将蛋装入彩线编织的蛋袋里，相互“斗蛋”，在嬉笑中把平安度夏的愿望刻进童年的记忆。

南方许多地方还盛行饮“立夏茶”，又称“七家茶”。各家凑集茶叶、花草共煮共饮，邻里间便在这一递一饮中，寄寓了消暑解乏、平安度夏的期许。谚语云：“不饮立夏茶，一夏苦难缠。”这杯微苦回甘的茶汤，恰可清心除烦、提神醒脑，助身体从容走进渐长的夏日。

“这些习俗始终围绕清热、养心、健脾、祛湿，与中医养生理念高度契合。”孟昊提醒，春夏之交阳气升发，饮食上宜增加甘润以顾护脏腑，心火偏旺时可适当吃些苦味食材清泻，但不宜过量，以免损伤脾胃阳气。暑热汗多易耗气伤阴，需多吃生津止渴、滋阴润燥的食材，及时补充水分与营养。

清补不燥，安稳入夏

“立夏时节，暑湿渐盛，心阳亢，脾胃易为湿邪所困，人们常出现心烦失眠、口舌生疮、食欲不振、身体困重、倦怠乏力等‘苦夏’表现。”孟昊介绍，此时，一碗清鲜的苋菜皮蛋豆腐汤，兼顾清热、祛湿、养心、健脾多重功效，堪称立夏时节的养生佳品。

孟昊介绍，这道汤以红苋菜或绿苋菜、皮蛋和嫩豆腐为主要食材，佐以生姜、葱花、盐和香油，三味主料性味互补、功效协同。苋菜性凉、味甘，可清热利湿、凉血明目，被称为“长寿菜”。现代营养学证实，苋菜富含人体易吸收的铁、钙、维生素C、维生素K等营养素，是夏季补铁、补钙、清热利湿的优质食材。嫩豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，能益气和、生津止渴、清热润燥，与苋菜搭配可以增强滋阴效果。皮蛋由鸭蛋腌制而成，性凉，味辛、甘、咸，能泻肺热、去大肠火，增进食欲。皮蛋的凉润之性，可增强整道汤的清热效果，又能提升汤品的鲜香。三者合用，清热而不伤阳，祛湿而不伤阴，健脾而不壅滞，养心而不燥热，是夏季清补的理想汤品。

“这道苋菜皮蛋豆腐汤性味平和，立夏时节多数人都可食用，有几类人群尤其适宜。”孟昊说，湿热体质和苦夏人群常见口苦口干、口臭、大便黏滞、身重困倦、食欲不振、乏力懒动等表现。苋菜清热利湿，豆腐健脾和胃，恰好能缓解这些不适。另外，心火偏旺、心烦失眠、口舌生疮的人，以及需要清淡营养的老人、儿童和上班族也可常食用这道汤，它不仅补铁补钙，缓解疲劳，还能清心除烦、改善睡眠，温润之余不添负担。

不过，孟昊提醒，有几类人群需要稍加留意。苋菜和皮蛋都偏凉性，脾胃虚寒的人不宜过量食用，烹饪时不妨加些生姜和红枣，可温和和胃。孕妇和幼儿建议选用无铅皮蛋，并且少量食用。此外，豆腐植物蛋白含量较高，肾功能异常者需控制摄入量；痛风急性发作期的人，暂时不宜食用，缓解期可少量食用。在此基础上，还可根据体质灵活调整：心火较重、失眠多梦的人，还可以加入干莲子和百合同煮，以增强清心安神的效果。湿气偏重、常感水肿困倦的人，可加适量薏米和茯苓，帮助更好地健脾祛湿。

少油少盐，本味天成

“苋菜皮蛋豆腐汤清鲜适口，做起来也不复杂。”孟昊介绍，首先，挑选食材时需留心，苋菜要挑叶片鲜嫩、没有黄叶的，这样补铁补血的效果会更好；豆腐要先选择嫩豆腐或内酯豆腐，这样煮出来的汤口感格外滑嫩；皮蛋要选无铅工艺制作的，吃起来才更安心。此外，还需备好生姜、盐、香油、葱花等辅料。

下一步进行食材预处理。红苋菜摘去老叶、根须，洗净后先放入沸水中焯烫约1分钟，以去除其中大部分草酸，捞出备用；皮蛋去壳，用清水轻轻冲洗以去除表面涩味，再切成小块；豆腐切成小块，放入淡盐水中浸泡5分钟，这样既能防止煮时破碎，又能去掉豆腥气；生姜切成细丝待用。

到了烹煮环节，火候与次序很重要。锅中加入足量清水烧开，先下入姜丝和皮蛋块，用中火煮上两三分钟。这样能让皮蛋的鲜味和营养物质充分溶入汤中。接着改为小火，沿锅边轻轻放入豆腐块，继续煮2分钟，其间尽量不去频繁搅动，以保持豆腐完整不碎、口感嫩滑。之后转成大火，放入焯好的苋菜，快速烫煮约1分钟，苋菜变软即可关火，不可久煮。这样既能牢牢锁住苋菜中的维生素、铁和钙，同时保持嫩嫩的口感和鲜亮的色泽。最后，加入少许盐调味，

滴几滴香油，撒上葱花，便可关火出锅。整道汤少油少盐，能最大程度保留食材的本味与营养价值。

如果时间紧张，孟昊也给出了更快的方案：水沸后依次把姜丝、皮蛋、豆腐和苋菜下锅，加盐调味，一起煮3分钟即可上桌。汤鲜菜嫩。若偏爱更浓厚的味道，可以用鸡汤代替清水做汤底，煮出的汤味会更加醇厚。喜欢素食的朋友，可是不加皮蛋，搭配一些金针菇和香菇来提鲜，清香养胃，别有一番滋味。

“一碗热汤下肚，清鲜润喉，暑湿得解，心神得安。中国人的养生智慧，从来不在昂贵的补品中，而在顺应时节的粥一饭、一汤一菜之间。”孟昊说，除苋菜外，立夏还有多款应季食材，顺应时节食用，可增强养生效果——

苦瓜：性寒味苦，可清心降火，解毒明目、开胃。苦味入心，是立夏养心的首选。凉拌苦瓜、苦瓜炒蛋、苦瓜黄豆排骨汤，清暑除烦效果最佳。

蚕豆：立夏时令佳品，性平味甘，能健脾利湿、补肾明目。推荐清炒蚕豆、蚕豆米汤、蚕豆炒蛋，清淡鲜香，健脾开胃。

樱桃：立夏鲜果，性温味甘，可补中益气、健脾和胃、滋养肝肾，缓解夏季乏力。可以直接生食或搭配酸奶，酸甜可口，能补充维生素与矿物质。

王美华



养生

晚饭一个改变 让指标轻松变好

你是不是也经常有这种感觉：明明没怎么吃饭，但血糖血压都高了，脂肪肝也有了。为了控制体重，更是这不敢吃，那也不敢碰？

其实，根本不用这么痛苦！只需要把晚饭时间稍微往前挪一挪，就能让你的体重、腰围和血糖在不知不觉中发生变化。

晚饭下午5点前吃 身体指标变好了

把晚餐时间往前挪一挪，真能这么神奇？2026年1月，国际期刊《英国医学杂志》子刊《英国医学杂志-医学》发表的一项研究发现，把晚餐在下午5点前吃完，能显著改善代谢效果。

这项研究对2000多人进行了分析，发现了一种效果最佳的吃晚饭方式：下午5点前把晚饭吃了，下午5点后管住嘴。研究给不同吃饭时间排了个名次：

冠军：17时前吃完晚餐。这是当之无愧的减肥效果“王者”，同时降低胰岛素（关系到你的血糖和脂肪储存）的效果也最明显。

亚军：17—19时吃完晚餐。效果也不错，但和冠军相比，稍逊一筹。

季军：19时后吃完晚餐。虽然也有限制，但改善效果在这三类中是垫底的。

简单来说，想健康、想变瘦，吃得早，比吃得少更重要！给身体设定一个“每日营业时间”，在这段时间里，可以适量地吃自己喜欢的食物；但时间一到，就得自觉管住嘴，跟夜宵、零食说拜拜。

早点吃晚饭 身体还会发生什么

将晚饭时间提前一点，除了对血糖很好之外，身体还会发生一些意想不到的变化：

有利于减重 国际权威期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊登的研究显示，比起18时吃晚饭，22时进餐的人血糖水平更高，并且身体消耗的脂肪量也较低。

有助稳定血压 土耳其一大学对721名高血压患者研究发现，比起19时

前吃晚饭，19时后吃晚饭的人，在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

睡眠质量好转 人在睡眠状态下，大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚，肠胃被迫“加班”，影响睡眠质量。

胃食管反流减轻 早一点吃晚饭，对缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有饭后胃灼热、反酸的情况，这类人睡前4小时不宜进食。

健康吃晚饭 记住4个“黄金法则”

黄金时间：睡前4小时吃完，让肠胃早点“下班”

晚餐最好在睡前3—4小时完成，比如22时左右睡觉，建议在18—19时之间吃晚餐。这样能给肠胃留出充足的消化时间，以免带着“未消化的食物”入睡，影响睡眠质量。

黄金分量：吃到七分饱即可，别吃到“撑得难受”

晚餐的“满分”状态是七分饱。所谓七分饱，胃里还没觉得满，但对食物的热情已经下降，吃饭速度也明显变慢。这时候就可以停止进食了，千万别吃到“撑得难受”才停。

黄金搭配：优选易消化食物，少吃油腻“重口味”

优先吃蔬菜、全谷物(如燕麦、藜麦、玉米等)，这类食物富含膳食纤维，好消化且能提供饱腹感；也可搭配少量低脂高蛋白食材，如鱼虾、鸡胸肉、豆制品等。

少吃或慎吃油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食；蛋糕、甜饮料等高热量食物。

黄金习惯：吃饭时放下手机，专心吃饭别“追剧”

你是不是也喜欢一边刷刷一边吃晚饭？这是长胖的“隐形陷阱”。注意力被手机分散，会不知不觉吃下更多东西。今天起，试试放下手机，专心感受食物的味道，你不仅会吃得更满足，还会吃得更多。

从今天起，试着把晚饭时间提前一点点，给身体一个更温和、更有效的呵护吧。

杨闻

解惑

如何预防心脏“暴雷”

很多人有这样的疑惑：每年都做基础体检，心电图显示正常，是不是就万事大吉了？其实，常规体检中的静态心电图，就像是给心脏拍了一张“基础快照”。它虽然能快速发现明显的心律失常，但由于记录时间通常只有短短十几秒，如果你在检查的那一刻心脏正好处于平静状态，那些潜伏的问题就很容易成为漏网之鱼。

想要真正排查猝死风险，需要给心脏安排一套全方位、多维度的“防雷排查”，这里带大家认识几个常见检查项目——

24小时动态心电图：心脏的“全天候监控”

很多人的胸闷、心跳漏拍往往只在深夜加班、情绪激动或极度疲惫时发作。等赶到医院做静态心电图时又一切正常。这时，你需要佩戴24小时动态心电图设备。它能连续记录你一整天内多达10万次左右的心跳，那些“躲猫猫”的阵发性恶性心律失常和一过性心肌缺血，在它面前将无处遁形。

24小时动态血压：血管的“隐形压力追踪器”

血压的剧烈波动是引发急性心血管事件的导火索。部分人群白天血压正常，但在夜间或清晨醒来时血压会异常飙升，又称“清晨高血压”。这种隐藏的节律异常会极大增加心脏负荷。24小时动态血压监测能精准绘制你的血压曲线，揪出这些危险的“血压高峰”。

心脏彩超：心脏的“无创透视镜”

心脏彩超就像是超声给心脏拍了一段三维动态视频。医生能够直观地观察心脏腔室是否扩大、心肌是否发生病理性肥厚(肥厚型心肌病是引发年轻群体运动猝死的高危因素之一)，以及各瓣膜的开合是否顺畅，从而清晰地排查结构性心脏病的隐患。

姜萌

保健

别把“小胃病”拖成致命伤

曾执导《我在故宫修文物》并参与《如果国宝会说话》创作的纪录片导演叶君，近日因急性胃出血不幸离世，年仅43岁。在临床上，类似病例并不少见。北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宇表示，看似不起眼的轻微炎症，可能演变成致命危机，人们对胃部不适尤其是消化道出血症状要提高警惕。

出现这些情况马上就医

简单说，胃出血就是胃黏膜上的血管破了，导致血液流出的急症，多由胃炎、胃溃疡、长期熬夜、高血压等诱发。胃出血有急性和慢性之分，其中急性胃出血发病急、进展快、风险极高，可致命。

胃出血特别会“藏”，且进展速度极快，从不舒服发展到失血性休克，可能只要几个小时。一旦出现下面任何一种情况，别犹豫，立即去医院。

典型危险信号(一出现就是急症)

呕血：吐鲜血或像咖啡渣一样的褐色液体，伴明显血腥味。

黑便：大便黑得发亮、像柏油，黏糊糊的，冲不干净，这是上消化道出血的典型表现。

易被忽视的表现(别当成累着了)

头晕、乏力、面色苍白、心慌、一动就喘；突然出冷汗、手脚冰凉、眼前发黑站不稳；恶心、上腹部隐痛或胀痛，尤其是空腹、夜间或吃了生冷刺激食物后更明显。

致命休克症状(立即拨打120)

意识模糊、晕倒、血压骤降(收缩压<90mmHg)、心率加快(>100次/分)、无尿，以上任何一项都属于危急情况。

专家提醒，新闻事件中的患者在3月底体检时仅提示轻微胃炎炎症，却突发大出血，这类“无症状性胃出血”在高血压、熬夜人群中高发，主要原因是胃黏膜长期受损、血管脆弱，一旦破裂即大量出血，前期无明显疼痛，极易被忽视。

胃部不适别硬扛

很多人把胃痛、反酸、黑便当作“小毛病”，于是硬扛、自行吃止痛药，这是最致命的误区。胃出血绝不是突然发生的，而是胃黏膜长期受损后的急性爆发。胃炎致命主要有两个高危诱因：**长期高压+熬夜** 胃黏膜高负荷持续收缩、缺血缺氧，黏膜屏障变薄、糜烂，致出血暴露，轻微刺激即可导致血管破裂大出血。

炎症未及干预 轻微胃炎先后发展为糜烂、溃疡、侵蚀血管，这个过程可快可慢，体检只能发现炎症，却无法预判血管的脆弱程度。

此外，大量摄入冰冷食物会刺激胃黏膜，引起血管收缩和不适，对有严重胃黏膜病变(如活动性溃疡)的患者来说，应尽量避免，以防加重病情。需要注意的是，从胃出血到失血性休克可能只需数小时，因此识别早期预警信号并

立即就医至关重要。

出现以下4种情况，建议做胃镜检查。

- 反复上腹痛、反酸、烧心超过2周不好转。
 - 大便发黑，或体检提示“粪便潜血阳性”。
 - 不明原因贫血、头晕、乏力、体重下降。
 - 长期服用阿司匹林、布洛芬等药物，或有胃病家族史。
- 专家建议，40岁以上、处于高压状态、有胃病家族史者，每年做一次胃镜检查，这是发现胃部早期病变的“金标准”，能提前阻断出血风险。

做到这三点让胃少受伤

养胃的核心并非盲目吃“养胃食物”，而是保护胃黏膜、规律作息、减轻压力。

一是吃对：注意规律、温和、不刺激 三餐固定，七八分饱，不暴饮暴食、不长期空腹；多摄入小米、燕麦、南瓜、山药、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆腐，避免摄入辛辣、过烫、坚硬、油炸、腌制食物，以及空腹喝茶、咖啡；戒烟限酒，因为酒精会直接灼伤胃黏膜，而烟草会加重血管收缩，造成双重损伤。

二是睡对：别熬夜 建议23时前入睡，保证7—8小时睡眠时长；饭后不要马上躺下，睡前2小时不吃东西；伏案工作1小时，起身活

动5分钟，避免久坐伤胃。

三是心态对：学会“降压” 以免胃长期焦虑，承受高压会使胃酸激增、黏膜缺血糜烂，诱发出血。每天10分钟深呼吸、散步，有利于缓解压力。

以下这张“养胃时间表”提供了一些日常养胃作息建议，大家可根据自身情况灵活调整。

晨起。空腹喝一杯温白开水。注意不喝冰水、浓茶或咖啡。

早餐。吃温和易消化的食物，七八分饱即可。注意不吃冰的、辣的食物。上午。每小时起身活动5分钟。注意不加餐甜食，不吃生冷食物。午餐。摄入“主食+蛋白+蔬菜”，细嚼慢咽。注意不喝酒、不喝冰的饮品。下午。饭后散步10分钟，喝温水。注意不要立刻躺下，不喝茶或咖啡。晚餐。饮食要清淡、量少、易消化。注意不要晚吃晚饭，不暴饮暴食。

睡前。不进食，23时前睡觉。注意不要熬夜，尤其不要空腹熬夜。除此之外，每天还要记得观察大便颜色、保持情绪平稳、戒烟限酒。建议独居者在手机上设置紧急联系人，与快捷急救接号，以便在危急时刻求救。

专家提醒，胃病不是小事，若出现呕血、黑便、头晕、冷汗，应立即打120急救电话。与此同时，患者要侧卧防窒息，禁食禁水，等待救援人员的到来。

钟艳宇

延伸阅读

这些“养胃常识”不可取

- **长期喝粥?** 这样做只会让胃“用进废退”，况且白粥还会刺激胃酸分泌。
正解：偶尔喝粥，主食以软饭、馒头为主。
- **喝牛奶、吃苏打饼干?** 牛奶会刺激胃酸，苏打饼干是高盐高油食物。

- **生姜水、山楂水人人能喝?** 生姜刺激黏膜，胃酸多、烧心的人越喝症状越重，山楂空腹吃易形成胃石。
正解：仅胃寒者可少量喝淡姜水，山楂不要空腹吃，且需适量。
- **胃痛就吃奥美拉唑?** 长期服用奥美拉唑会掩盖病情，导

- **致胃黏膜萎缩。**
正解：胃部不适者遵医嘱先做胃镜检查，由医生评估是否需要用药。
- **饭后大量喝水助消化?**
这样做会稀释胃酸、降低消化能力，诱发反流。
正解：饭前半小时喝水，饭后1小时再少量喝。