

关 注

立夏之后，气温逐渐攀升，天地之气由春之升发转为夏之蒸腾。中医讲究“顺时养生”，夏季心阳易盛、暑湿内困，易出现心烦、口干、食欲不振等不适。而时令水果乃大自然赐予的佳品，依据中医性味归经合理选择、适量食用，既能享受鲜果美味，又能起到清热解暑、生津止渴、健脾祛湿、养心安神的功效。

唐代食疗大家孟诜在《食疗本草》中，对各类果品的食疗功效记载详尽，强调“应季而食，方得滋养”。结合夏季气候特点与中医养理论，精选9种适合夏季食用的时令水果，详解其食疗价值、食用方法与禁忌。这9种水果各有所长，搭配食用，可在初夏以果养身、顺时调养、平稳度夏。



这才是「养生王炸」 这九种夏季水果

跟着《食疗本草》吃对时令佳果

葡萄

益气补血 除烦止渴养心阴

葡萄在《食疗本草》中属于“平”性。《神农本草经》说它“主筋骨湿痹，益气倍力，强志，令人肥健耐饥，忍风寒。久食轻身，不老延年”。《千金翼方》补充了“逐水，利小便”的功效。夏季湿气重，很多人感觉身体沉重、关节酸楚，葡萄“主筋骨湿痹”的特性正好帮助祛湿。而夏季出汗多，容易耗气伤津，出现疲乏乏力、精神不振，葡萄“益气强志”正好对症。葡萄味甘、酸，性平，入肺、脾、肾经，是难得的大多数人都能享用的水果。现代人夏季容易心火旺、睡不踏实，葡萄补益肝肾、安神定志的一面也能起到调节作用。

清洗时用盐水浸泡后再冲洗干净即可。每天一小串，连皮带籽吃更有营养。

食用禁忌 葡萄含糖量较高，糖尿病患者、腹泻者、脾胃虚寒者不宜多食。食用后需及时漱口，避免损伤牙齿。

樱桃

补中益气 温润养心迎夏阳

樱桃立夏前后成熟，色泽红艳，味甘微酸，性温，归脾、肾经，是夏季少有的温润水果，契合立夏“养阳”理念。《食疗本草》对樱桃的记载颇有意思。孟诜先说它“益气”，接着就批评：“此名‘樱’，非桃也。不可多食，令人发暗风。”往后看，书中又说它“令人好颜色、美志”“甚补中益气”。古人的态度很明确：适量之内，樱桃补中益气、悦颜色；过量则会生风助热。

夏季出汗多，气随汗泄，很多人会出现气短乏力、面色苍白的情况。樱桃性偏“热”，味甘、入脾、肾经，能够补益中气、滋养气血，正好应对夏季的气血耗散。对于手脚冰凉、怕冷、痛经的女性，以及夏季反而觉得体力不支的人，适当吃樱桃有助改善。

食用禁忌 樱桃性温，过量食用易上火，出现咽喉肿痛、便秘，体质偏热、易长痘者需适量，每日食用不超过20颗为宜。

枇杷

润肺生津 和胃降逆解夏燥

枇杷的身世颇为独特：别的花在春天开放，它偏偏在秋冬绽放，然后“秋萌、冬华、春实、夏熟”，是夏季最早成熟的水果之一。《食疗本草》对枇杷的描述只有三个字：“利五脏。”看似简单，却是对枇杷整体营养价值的高度概括。夏季暑热夹湿，人们容易肺热咳嗽、胃热呕吐，

《滇南本草》说枇杷“治肺痿、癆伤吐血、咳嗽吐痰”，《食物考》认为它可以“定吐，清热，滑肠”——既能降肺气以止咳，又能降胃气以止呕，与夏季常见的肺胃热证恰好对应。选购时认准金黄饱满、果香浓郁的枇杷。

如果你在夏天被燥热干咳困扰，或者吹空调后喉咙干痒，吃几颗水润的枇杷可以解燥止咳；如果暑热导致恶心呕吐、食欲不振，枇杷也能温和调理。每天三四颗，既能润燥又不会碍胃。

食用禁忌 枇杷性凉，多食伤脾，助湿生痰，脾虚大便稀溏的人要少吃。此外，枇杷含糖量较高，糖尿病患者需控制量。

荔枝

通神益智 补火生阳祛内寒

《食疗本草》将荔枝列入“微温”，孟诜用6个字评价：“通神，益智，健气。”李时珍在《本草纲目》中说得更直白：“荔枝气味纯阳，其性最热。鲜者食多，即眼肿口痛，或衄（nà）血也。”吃多了荔枝，牙龈肿痛、口腔起泡、流鼻血这些“上火”症状就来了。

可能有人会问：夏季本就炎热，为什么还要吃热性的荔枝？这正是中医“春夏养阳”的智慧所在。夏季

人们贪凉饮冷，吹空调、吃冰西瓜、喝冷饮，反而容易损伤体内的阳气，导致脾胃虚寒、腹泻、手脚冰凉。对于这类虚寒体质的人，适当吃几颗温热的荔枝，正好温养中下二焦，驱散内寒。所以荔枝不是给燥热体质的人准备的，而是为那些“外热内寒”的人量身定做的夏季补品。

食用禁忌 每日不超过10颗。上火者饮蜂蜜水解毒。实热体质者（怕热、口干、长痘）忌食。

杨梅

和胃消食 除烦祛痰解暑湿

《食疗本草》对杨梅的用字虽少却精：“上主和脏腑，调脾胃，除烦，消恶气，去痰实。（亦）不可多食，损人齿及筋也，然甚能断下痢。”短短几句话点明了杨梅在夏季的三大妙用：调和脏腑胃气、消除烦闷、化痰解湿。

夏季最困扰人的是什么？暑湿。湿气重则食欲不振、胃里堵胀、身体沉重、咳嗽不爽、心情烦闷。杨梅味酸甜，性温，入肺、胃经，正好一一对应：开胃消食、除烦解闷、化痰祛湿。此外，夏季细菌活跃，容易腹泻，古人用干杨梅收敛止泻，也是一种智慧。

食用禁忌 多食损伤齿伤筋，因有机酸含量高。每次十来颗，吃完清水漱口。牙齿不好者控制量。

青梅

生津止渴 敛肺润肠化夏湿

青梅立夏时节正值成熟期，味酸，性平，归肝、脾、肺、大肠经，是传统的夏季食水果品，青梅酒、青梅酱更是立夏养生经典。中医认为，“酸甘化阴”，青梅味酸，能生津止渴，缓解夏季暑热口渴、口干舌燥；同时能敛肺润肠、化湿和中，改善夏季暑湿导致的腹泻、便秘、食欲不振。

立夏时节，用青梅煮水，加少量冰糖，制成青梅饮，酸甜适口，既能解暑生津，又能收敛汗液，防止夏季出汗过多导致气阴耗损，是最佳的时令饮品。

食用禁忌 青梅味极酸，胃酸过多、胃溃疡患者不宜食用，不可空腹生吃，以免损伤胃黏膜。

甜瓜

清暑止渴 利水通淋泄暑热

甜瓜是立夏常见的瓜果，性寒，味甘，归心、胃经，与西瓜同为消暑佳品，却更侧重通利三焦、祛湿除

热。孟诜《食疗本草》记载甜瓜“解暑热，解烦渴，利小便，通三焦壅塞之气”，立夏暑湿较重，人体易出现小便不利、身体困重、胸闷烦躁等症状，甜瓜能清暑热、利小便，通过利尿将体内湿浊排出，缓解暑湿困身。其果肉清甜多汁，水分含量高，能快速补充水分，适合暑热天气食用。

食用禁忌 甜瓜性寒，脾胃虚寒、腹胀腹泻者不宜多吃。瓜蒂有毒，不可食用。

李子

清肝涤热 利水除烦退劳热

《食疗本草》中李子被记为“平”。关于生李子，书中写道：“谨按：生李亦去骨节间劳热。不可多食之。临水食之，令人发痰涎。”这里的关键词是“骨节间劳热”。夏季人们容易疲劳，运动后关节酸热不适，李子的核心作用就是清除骨节之间的虚热劳热。李子味酸、性平，入肝、肾经。

夏天长时间待在空调房，或者过度劳累之后，关节部位容易有一种干热沉重感，这就是“劳热”的表现。吃一两颗李子，酸能收敛，有助于散去骨节间的余热，让人感觉清爽。但李子不宜多食，书中明确指出：“不可多食，令人发热。”因此，一次吃一两颗就好。

食用禁忌 不可多食；脾胃虚弱者不宜；未成熟李子忌食。

杏

润肺生津 定喘止咳化痰涎

《食疗本草》将杏归为“热”性。《陶景注》特意警告：“杏味酸性热且有微毒，不能多食，会生痲疽、伤筋骨。”古代医官反复强调“不能多食”，背后是有道理的：苦杏仁含有苦杏仁苷，水解后产生氢氰酸，生食有中毒风险。但为什么夏季要吃杏？因为杏有润肺化痰、定喘止咳、生津止渴之益。

夏季空调房内外温差大，容易诱发咳嗽、气管炎。对于虚寒性的咳嗽，杏的温润之性可以起到缓解作用。

同时，夏季食欲下降，杏的酸甜可以生津开胃。

食用禁忌 杏“热”性较强，一次吃多了反而会助热生痰、损伤筋骨。小儿多食易生热疮，每次一两颗，吃完漱口。孕妇忌食。未成熟的杏不可食。

倪祥哲

资讯

贵州医保公众号上线新功能 省内医疗影像可一键查询

本报讯 近日，“贵州医保”微信公众号正式上线医保云胶片服务，群众无需携带实体胶片，通过手机即可查询省内医保定点医院的医疗影像资料，就医更便捷、省心。

此前，群众就医常面临胶片携带、保管不便、转诊调片难、重复检查多等问题。为破解这些痛点，贵州自2025年8月起建设全国首个省级医保影像云，推动医疗服务数字化升级，实现全省医保医疗服务从线下跑腿向云端智享转变。

目前，全省医保影像云已实现全域覆盖，1633家医疗机构专线接入率达99.33%，基本覆盖省、市、县三级医疗机构，累计有高清影像数据超287万份。医院端调阅量29.51万余人次，

群众通过公众号调阅超13.8万余人次，服务成效显著。

据介绍，云胶片服务操作十分简单，市民关注“贵州医保”公众号，进入【服务】板块，选择【医保云胶片服务】，完成实名认证后，即可查询本人及医保共济亲属的影像报告。影像报告支持放大、翻转等精细化功能，还能生成二维码分享影像，助力远程问诊、专家会诊。需要注意的是，平台可查询2025年11月1日以来入网医疗机构上传的影像数据。

此外，平台严守隐私安全，影像分享、调阅均需验证码授权，用户可自定义下载链接时效，历史影像自动留存，方便对比健康变化。（贵阳日报融媒体记者 商昌斌）

切实保障网络零售药品质量安全 《处方药网络零售合规指南》发布

国家药监局综合司25日发布《处方药网络零售合规指南》，旨在切实保障网络零售药品质量安全，规范处方药网络零售行为，落实药品安全主体责任，提高药品网络零售相关从业者的合规意识。

《指南》要求，平台建立健全药品网络销售质量管理体系，规范平台内处方流转和处方审核流程，真实、准确、合法展示药品信息。药品网络零售企业应当按规定建立实施在线药学服务制度，按经营规模配备执业药师，妥善保存在线药学服务记录。平台和药品网络零售企业应遵守互联网诊疗、处方管理有关要求，科学设置诊疗方、处方审核、药品销售等流程和界面功能。平台

应当建立实施并持续完善药品质量安全风险管理制度，鼓励建立风险监测、分析、研判、防范、预警、处置机制，对平台内的药品网络零售活动开展检查监测。药品网络零售企业审核发现处方上的用药对象是未成年人时，应告知其购买处方药需监护人同意，在相关专业药师的指导下购买使用，向其警示用药安全风险。

国家药监局表示，下一步药监部门将坚持“以网管网”“以快治快”，持续强化药品网络销售监管，重点开展药品经营环节“清源”巩固提升行动，强化线上线下一体化监管，强化第三方平台监管等工作。

申少铁

5月25日是全国大中学生心理健康日，专家提醒——

读懂情绪信号 守护心理健康

食欲改变、失眠、嗜睡……科学研究表明，这些表现可能都是你的情绪在“呼救”。

5月25日是全国大中学生心理健康日。世界卫生组织和联合国儿童基金会数据显示，全球范围10至19岁的儿童和青少年中，大约每7人就有1人会出现心理健康问题，其中最常见的是焦虑、抑郁和行为障碍。

专家提示，青少年及其家庭应及时捕捉不良情绪信号，以科学干预守护心理健康。

青少年更易“情绪化” 有其原因

敏感易怒、离经叛道、沉默寡言……许多家长疑惑，怎么进入青春期的孩子，突然“变了一个人”？

“青少年时期，大脑会经历‘施工’的关键阶段。”北京协和医院心理医学科副主任医师徐高阳介绍，这一时期，掌管情绪的边缘系统发育迅速，而负责理性思考的前额叶皮层却尚未成熟，加之体内激素水平的剧烈变化，让青少年更容易冲动与情绪化。

孩子情绪问题，既不能“冷处理”，也不应过度反应。专家建议，家长可以邀请孩子说出自己的想法和情绪，只倾听不评判，同时通过运动、晒太阳、陪孩子做喜欢的事等方式，减轻孩子情绪问题。

以科学方法应对考试压力

专家在临床中发现，大中学生往往在考试前，会出现紧张、焦虑等情况。

“需要区分适度紧张和过度焦虑。”首都医科大学附属北京安定医院心理治疗师徐高阳介绍，适度紧张能够促使学生认真复习，不干扰睡眠、饮食和社交；过度焦虑则会明显打乱正常功能，出现持续入睡困难、早醒、食欲骤变、无法集中精力复习等情况，甚至回避上学、拒绝谈论考试相关话题，出现“考不好未来就没希望了”等灾难化思维。

专家提示，出现焦虑不用怕，可以运用一系列科学方法。如采用番茄工作法、任务清单法、优先级划分等方法，提升掌控感。同时，出现紧张、烦

徐鹏航

被蚊虫叮咬后，记住这个处理口诀

夏天天气较高，湿度增大，蚊虫活动频繁。如何快速分辨不同虫咬的特点，找到正确处理方法？

“因虫咬就诊的患者数量近期明显增多。大家可以通过直观的形态、症状区分，快速判断虫咬类型，避免因误判、误处导致病情加重。”广东省深圳市人民医院皮肤科主任张江林教授介绍，当前时节常见且易混淆的“虫咬”有蚊子叮咬、螨虫叮咬、隐翅虫接触、跳蚤叮咬等。

蚊子叮咬的特征为出现单个或少数几个2到5毫米的圆形红斑，中心有小咬点，瘙痒明显、痛感较弱，抓挠后可能红肿扩大。

螨虫叮咬的特征为成片分散红斑，痒痒剧烈。红斑多为米粒至绿豆大小，呈淡红色，中心可能有微小咬点，常出现在腰腹、背部、颈部等衣物贴合部位，呈“多区域成片”状。瘙痒在夜间会明显加剧。

隐翅虫导致的接触性皮炎，特征在于出现条状或片状糜烂、水疱，灼痛感明显，痒痒次之。初期为红斑，后迅速发展成水疱、脓疱，抓挠后会形成条状溃烂，愈合后易留褐色色素印。

跳蚤叮咬的特征是出现分散性的小红点，且多出现在下肢，常成组出现，痒痒剧烈。红斑多为3到5个一组分布，中心有小咬点，抓挠后易红肿、起小水疱。

被叮咬后应当如何处理？“有通用处理口诀：先清创，再消肿，忌抓挠，分情况，轻微不适居家护，严重症状速就医。”张江林说。

若被蚊子叮咬，可用肥皂水或清水冲洗叮咬处，涂抹炉甘石洗剂止痒。痒痒明显时，可短期外用弱效激素药膏。

若被螨虫叮咬，应当立即用温水和沐浴露清洗全身，更换干净衣物。不要抓挠，避免继发感染，在红斑处涂抹炉

甘石洗剂或糖皮质激素药膏，痒痒严重时可用口服抗组胺药（如氯雷他定）。

对于隐翅虫接触性皮炎，立即用大量清水或肥皂水冲洗接触部位，再用碘伏消毒。若出现水疱、糜烂，及时涂抹抗生素药膏（如莫匹罗星软膏）预防感染，口服抗组胺药缓解痒痒。

出现大面积糜烂、发热等严重症状时，需立即就医。避免抓挠、拍打、挤压患处，否则会加速毒液扩散，加重皮肤损伤。

若被跳蚤叮咬，用肥皂水清洗叮咬处，涂抹炉甘石洗剂。若出现水疱、感染，涂抹抗生素药膏。要定期为宠物驱虫，及时清理居家环境。

要避免4个常见误区：一是抓挠止痒。蚊虫叮咬尤其是隐翅虫体液接触皮肤后，抓挠会加速毒液扩散，加重皮肤损伤。

二是“偏方乱试”。有的患者会用牙膏、肥皂水、花露水直接涂抹红肿破

损处，或是用针挑破虫咬形成的小水疱，这不仅无法缓解症状，还可能引发二次感染、留疤留印。

三是忽视诱因。如未及时清洗衣物、未给宠物驱虫、居家环境潮湿积尘等，导致虫咬反复出现。

四是延误就医。对虫咬后出现的轻微肿胀、渗液、发热等信号不在意，误以为忍忍就好，直到出现大面积感染、过敏加重才就医，增加治疗难度。

“如果出现严重全身过敏反应，局部红肿范围快速扩大，疼痛明显加重，发烧、乏力、淋巴结肿大，叮咬部位长时间不愈、反复红肿、变黑变硬等症状，要立刻到皮肤科或急诊科就诊。”张江林提醒。

如何避免被蚊虫叮咬？张江林表示，“通过优环境、勤晾晒、关好窗、穿长袖等方式，辅以使用驱蚊液、杀虫剂等，绝大多数虫咬都可以避免。”

王云娜