

个性化养生 强调“三因”制宜



资料图

即因人、因时、因地而异，养生无固定模式，生搬硬套很误人

现代人越来越注重养生，各种渠道推荐的养生方法五花八门，让人应接不暇，有些人照着做非但没有效果，甚至还引起不适。到底问题出在哪里？养生的关键是什么？该怎么看待备受推崇的食疗？国医大师周岱翰为大家一一解读。

太多不切实际的欲望易伤身

养生更应重视“养心”“养神”。而提到“养心”，古人有“清心寡欲”之说。当然，有适当的欲望和更多的追求本非坏事，但若太过不切实际甚至是不当的强求，就要及时反省了。

“多欲易伤身，这不是药补或食补力所能及的。”周岱翰说，现代社会物质的大量丰富又撩起人们更多的欲望，离古人提倡的“清心寡欲”“无心得大还”的境界越来越远。对于多数生活早已超温饱和小康，但工作压力相对较大的都市人来说，适当地卸下精神包袱，养精蓄锐，少做些无谓虚耗精力和心神的事，可能比吃什么大补的药食都更重要。

他认为人活着最重要的是要有感恩和自强的信念。感恩是文明社会人性的光辉，感恩父母、祖先和国家，易经谓“天行健，君子以自强不息”。自强则确立自己努力的方向，贡献社会，精彩人生。对生活，对工作，不要过于计较，不要总为个人私利打小算盘。

两大养生误区要警惕

误区一：“不该吃的东西”再喜欢也只能忍了

什么是“不该吃的东西”？有些人需要忌口，有些是道听途说吃了会影响病情“伤身”的，是真的不能吃、还是不能多吃？很多人都搞不明白。所以，每次出诊，都有病人问：我很想吃某样食物，不知道能不能吃？或者什么时候才能吃？

周岱翰认为，除了对某些食物过敏不能吃，或像痛风之类对高嘌呤的食物要慎吃少吃之外，日常饮食在讲究均衡的原则上，还应尊重不同的人有不同的口味。比如有的人偏爱咸，太淡了他一点也不想吃。如果他患了高血压，确实应该少吃咸，但太淡了他可能什么都吃不下去，没了胃口，营养跟不上，身体还更差，还不如就让他吃咸点，只要总量控制、吃少点，问题也不大。

误区二：吃素“辟谷”刻意减肥防病

现在生活条件好，一日三餐营养很足，有些人管不住嘴吃多了导致肥胖，确实容易增多“三高”等疾病风险。有些上了年纪稍微有点发福的老人因此一味节制饮食，刻意吃素甚至禁食或以不恰当的“辟谷”来控制体重，结果导致营养不良、免疫力低下。

周岱翰说，肥胖的确可引起多种疾病，但有人天生就体形偏胖，只要是在可控范围内，就不必刻意减肥，刻意“清淡”度日盲目求瘦，以免营养跟不上，身体抵抗力下降、体质变差，甚至损害到脏器功能，就更得不偿失了。

(据新华网)

养生助延年益寿，也要重生活质量

“大家越来越注重养生，这是好事，但没有想过养生的目的是什么？”周岱翰指出，现在很多人虽注重养生，但容易走入误区，对养生的目的没有正确认识是原因之一。比如，有些人一听说五谷粥养人，便几乎天天吃、顿顿吃，并讲究各种禁忌，这也不吃、那也不碰，过得像苦行僧一样，虽然觉得寡淡无趣、很辛苦，但为了“长命百岁”，还是在苦苦支撑。

“有些人因此过得并不开心，生活没有质量，这还怎么养生？”周岱翰说，正如《黄帝内经》所述，人的生命要经历史、长、壮、老、已的过程，这是自然规律。而得当的养生，确实有助于延缓从“壮到老”、从“老到已”的过渡。推迟老年病的到来、延长寿命是养生的长远目的，而尽量提高生活质量、活得舒服是近期目的，两者都不能偏废。

忽视“三因”制宜，生搬硬套小心伤身

周岱翰认为，要形成能提高自己生活质量和防病益寿的个性化养生方法，《黄帝内经》阐述的“三因”制宜——因人、因时、因地而异是基本的指导原则。

因人而异：每个人的性别、年龄、生理、心理等因素各有不同，养生不能忽视这些个体差异。

因时而异：一日之内有昼夜交替，一年四季有时序变化，所以养生应顺应天时，日出而作、日落而息，春夏养阳、秋冬养阴。

因地制宜：地理环境可以影响人体，比如岭南地区高温时间长、四季不明显，春夏多雨、天热地湿，岭南人脾多虚弱、病多痰湿，养生应将这些地域特点考虑进去。

“了解了‘三因’制宜，就知道为什么养生方法不能生搬硬套，而应根据个体差异和所处时间、空间的变化去调整。”周岱翰强调，有些人照着别人介绍的养生方法做非但没有效果，甚至还适得其反，问题就出在生搬硬套，忽视了因人、因时、因地制宜。

食疗治病？千万莫痴信

“民以食为天”，虽然养生的内涵很丰富，但食疗几乎是最受关注的养生手段了。

“中医学术的特色是整体观念和辨证论治，食疗亦不离其宗，强调要因人因病辨证施膳。”周岱翰认为，中医临床营养学不但着眼于食物的营养，还着眼于食物的性味，认为药物具有寒、热、温、凉四气，辛、甘、酸、苦、咸五味，食物也不例外。因此，必须根据体质的寒热虚实进行辨证施食，不要道听途说，人家吃什么有用，未分寒热虚实、不加辨证就跟着吃，小心养生不成反伤身。

另外，不少人对中医食疗存在错误的认识，

以为它能替代药物治疗，有些人甚至病了不求医、不服药，痴信“食疗能治病”，对此，周岱翰引用唐代孙思邈的论述说：“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药”。他进一步解释说，合理的饮食是“安身之本”，日常应以五谷杂粮为主食，配合五畜肉类的补益、水果蔬菜的辅助以充盈各种营养成分，才可能有健壮的体魄。虽然中医倡导“杂合而治”，食疗可以辅助、弥补药物或其他疗法的不足，但代替不了药物所起的作用。近年来，国外报道有人因为滥用所谓的“保健”或“防癌”食物而出现了“健康食物痴迷综合征”，错过了最佳的治疗时机，这种现象应引起警惕。



脸每天都洗？ 但你真的洗对了吗？

进入夏季，不仅洗澡的频率增加了，就连洗脸的次数也多了起来。洗脸这件小事虽然天天都做，但是你真的知道怎样洗脸才是科学正确的吗？

洗脸用手好还是用毛巾好

当我们洗脸时，我们到底在洗什么？专家表示，人脸上的脏东西有3类，分别是废弃的角质细胞、皮脂腺分泌的油脂和环境空气中的粉尘附着物。洗脸就是要把这些脏东西洗掉。

虽然都是洗脸，但大家用的方式却有所不同，有的人喜欢用手洗，再用毛巾擦干，有的人则喜欢浸湿毛巾，用毛巾洗脸。到底哪种洗脸方式更好？

皮肤科医师的建议是：用手洗脸后再用毛巾按压式擦干。为什么呢？毛巾的接触面和摩擦力都比手大，难道洗得不是更干净吗？专家表示，人的皮肤有屏障作用，但这种作用也是

有限的，如果因为机械性、化学性、物理性、生物性的刺激破坏了皮肤表层，就会削弱皮肤屏障功能及其保护作用。

洗脸最重要的是不要刺激或损害这层屏障，再细软的毛巾、洗脸海绵，甚至“洗脸神器”都属于外在刺激物，全不如手洗温和。毛巾看似洗得更干净，但如果人有特异性皮炎或皮肤敏感，此时用毛巾洗脸，不但没法达到清洁效果，反而会产生副作用，引起皮肤感染问题。从世界范围来看，西方国家大部分也以双手洗脸为主，然后用毛巾或纸巾擦干。

肥皂、“洗脸神器”并非好选择

其实除了用手洗之外，洗脸还有很多讲究。

洗脸和洗澡、洗头一样都应该遵循平衡适度原则。洗太勤皮肤会因缺乏油脂导致干燥不舒服；洗太重会损



资料图

害皮肤表层，直接破坏屏障作用；水太热或太冷都会刺激皮肤。

不同人群洗脸的方式也应有所区别，婴幼儿和老年人只用温水正常清洗灰尘、细菌即可。相对来说，现代环境污染、女性化妆、男性油脂分泌旺盛，使得脸并不是用清水就可以洗干净的，要用洗面奶等化学清洁剂清洗。

但一些人选择用肥皂洗脸，皮肤专家并不支持。因为人的皮肤是一种弱酸环境，pH值约为5.5，但肥皂的pH值约为7，偏碱性，用肥皂洗脸虽然皮肤



如何健康吃烧烤？



资料图

俄罗斯世界杯来了，球迷们又开始进入狂欢模式，吃吃烤串、喝喝啤酒也成了不少人的标配，不过每到这个时候也是胃肠道疾病的高发期。那么，如何健康地吃烧烤？烧烤搭配什么可以减少对身体的危害？今天就跟大家一起来聊聊如何健康吃烧烤，度过一个拥有世界杯的美好夏天。

烧烤中存在哪些食品安全隐患？

食材来源不明 一些不正规的烧烤小摊为了节约成本，可能会用一些病死的动物肉，用各种防腐劑、亚硝酸盐等食品添加剂腌制，以次充好。

易感染寄生虫 烤海鲜类的食物时，人们为了追求口感的鲜美，一般烤制的时间比较短，导致没有充分熟透，这时候吃进去很容易造成细菌感染，轻者腹泻，严重的还有可能埋下罹患脑囊虫病的隐患。

与吸烟危害等同 世界卫生组织公布了历时3年的研究结果，称吃烧烤等同于吸烟的毒性。

致癌 在烧烤过程中会产生一种叫做苯并芘的强致癌物。长期处在这种烟雾的环境中，一些致癌物会通过皮肤、呼吸道、消化道进入体内，因此经常吃烧烤的人罹患癌症的风险会更大。

健康吃烧烤应该遵循哪些原则？

绿叶菜、水果不能烤 无论是烧烤还是铁板烧，近两年都很流行烤韭菜、烤青椒、烤金针菇、烤茄子等，殊不知为了烤熟这些蔬菜，会在蔬菜上刷非常多的油，甚至比肉类用的油更多，能量不容小觑。同时，在烤的过程中会破坏蔬菜中的维C，一些烤焦的蔬菜上也更容

易产生致癌物，所以如果想吃蔬菜，倒不如点一盘凉拌的更合适一些。

海鲜食物要烤透 海鲜类的食物中常带有副溶血性弧菌等致病菌，耐热性较强，80℃以上才能杀灭，还可能存在寄生虫卵，所以要吃烤海鲜的话，应尽量烤得久些。吃时最好搭配蒜和芥末，有杀菌作用，可避免腹泻等疾病的发生。

盐分、酱料尽量少 通常我们吃烧烤的时候都习惯再刷一层烤肉酱或者辣椒酱之类，无形之中增加了盐分的摄入，所以应尽量避免选择涂酱料太多的烤串，比如说烤鸡翅、烤馒头片、烤鱼豆腐等。

新鲜蔬菜不可少 用绿叶菜裹着烤肉吃可以增强饱腹感，减少能量的摄入。同时有研究表明，吃烧烤类的食物搭配维C和抗氧化成分丰富的食物，可以明显降低致癌物多环芳烃的形成，降低癌症的发病率。番茄和柠檬就是不错的选择。

啤酒饮料要少搭 一罐330毫升的啤酒，能量大概是100千卡左右，一餐控制在一罐就可以了。过量不仅会影响整餐能量的超标，还会导致血糖快速升高，引发高血糖的风险。同时如果配合吃过多的海鲜，也容易导致痛风。饮料中的含糖量也非常高，同样也会导致相同的问题。推荐用一些自制凉茶、柠檬水、水果茶代替会更好。

点餐小技巧：

两人餐：10串羊肉串+2份蒜蓉扇贝+2串烤土豆+蒜蓉茄泥+糖拌西红柿+柠檬水

如果是多人餐的话，可以在这个基础上增加羊肉串的量，另外也可以加一些板筋，增加咀嚼次数的同时也能向大脑传递饱的信号，减少更多食物的摄入。

(据红网)

六月第一果当数荔枝

最好不要空腹食用，以免刺激胃黏膜，也不能一次吃太多，否则容易上火

荔枝与香蕉、菠萝、龙眼一同号称“南国四大果品”，因为杜牧的一句“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”而声名远播。荔枝作为一种本土植物，它的栽培和使用历史可以追溯到两千多年前的汉代。

自古以来，荔枝的美味就得到了人们的一致赞同，而属于温性食物的荔枝，更是被誉为六月第一果。不过，吃荔枝也要有些讲究，最好不要空腹食用，以免刺激胃黏膜，也不能一次吃太多，否则容易上火。

改善失眠、神经疲劳 空腹吃会刺激胃黏膜

李时珍在《本草纲目》中说：“常食荔枝，补脑健身”。由此可见荔枝对大脑组织有补养作用，能明显改善改善失眠、神经疲劳等症状。不过，荔枝切不可空腹食用，否则会

刺激胃黏膜，甚至导致胃痛。

荔枝肉含有的维生素C和蛋白质有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。另外还具有消肿解毒、止血止痛的作用。但对于有大便干结导致的便秘现象的老人尽可能不要食用。

补脾益肝有美容功效 一次10颗别多吃

研究表明，鲜荔枝具有较高的医疗价值，能“补脾益肝、生津止渴、消肿止痛、镇咳养心”，适用于身体虚弱、气血不足、胃阴不足等症。

荔枝含有丰富的各类营养，还可以促进微细血管的血液循环，因此，经常吃荔枝不但能防止雀斑等各类色素斑的发生，而且能使皮肤光滑细腻。

值得注意的是，每次吃荔枝不能超过10颗，且每周不能超过3次，不然容易上火。

(据新华网)

绿豆组队 功效升级

夏天到了，清热消暑的绿豆汤也跟着上场了。作为经典汤品，绿豆汤在家家户户的厨房里都占有一席之地。中医认为，绿豆性味甘、凉，入心、胃经，能清热解暑、利尿通淋、解毒消肿。

不过，熬煮绿豆汤的时候不免要动火，这样也会让家里温度上升。这时，不妨试试绿豆花生大米浆，用豆浆机就可以制作，完全不用动明火。而且其功效也不打折扣，不仅有绿豆汤的清热解暑功效，还能补气补血。

大米被誉为“五谷之首”，是谷类蛋白质中较高的一种，也是一

种“百搭”的谷物。花生中钙和锌的含量极高，多食花生，可以强健骨骼、健脑增强记忆力。花生皮还能滋补气血，女人常吃可以脸色红润。

材料：绿豆1/2杯，花生3/10杯，大米3/10杯，水放至最低水位线

做法：绿豆、大米和花生洗净，提前一天晚上泡进水中

把食材放到豆浆机里，选择“果仁露”或“米糊”程序

煮熟之后，吃前可以加點白糖、冰糖、蜂蜜、桂花糖等

(据新华网)