

“动”力满满 活力一“夏”

立夏后如何科学养生

■ 本报记者 宁美红

随着气温日益升高，夏天的脚步悄然叩响了门扉。这一时节，自然万物蓬勃生长，也是我们调整生活方式、呵护身心健康的好时机。当城市在晨光与夜色中奏响运动的交响曲，当多变的天气暗藏健康“小考验”，如何在享受夏日热情的同时，守护好身体的健康？听听专家怎么说。

立夏时节 开启活力与健康之旅

立夏一过，人们的运动热情也随之高涨。不论是在清晨微凉的薄雾中，还是在夜晚的昏黄路灯下，到处都是挥洒汗水的身影。跑步、篮球、广场舞、骑行……运动成了人们迎接夏天最热烈的方式。

5月10日清晨6点，狮城刚从沉睡中苏醒，西体育场早已热闹非凡。跑道上，长跑爱好者王红丽正和孩子做着开跑前的准备。“夏天天亮得早，跑完后神清气爽，一整天都充满活力。”王红丽向记者分享道，“天气越来越暖和，出来运动的人也越来越多。”话音刚落，她便和孩子一起向前冲去，融入运动的人群之中。

如果说，白天的运动是序曲，那么夜晚就是高潮。傍晚6点后，公园、广场、街头篮球场逐渐热闹起来。

27岁的王鑫辰是一名私企员工，他和朋友们约定晚上7点在沧州西客站附近的篮球场打球。“我们6点下班，简单吃点东西就赶紧过来集合。”王鑫辰说，如果来得太晚了，篮球场就被别人占了。当王鑫辰和朋友们在篮球场上尽情挥洒汗水时，市民张翼飞来到一家健身房。“下班后

►傍晚时分，孩子们在踢足球。

▼父女享受打篮球带来的乐趣。



直接来健身。”他表示，通常会从晚上7点锻炼到9点。

夏天人体新陈代谢加快，有利于减肥塑形，但夏季锻炼也有诸多讲究，运动时间和运动方式都需要合理安排。沧州中西医结合医院推拿康复科（骨七科）大夫刘洋介绍：“夏季锻炼切忌操之过急，适量的运动强度至关重要。体质较好且有锻炼习惯的人，每次锻炼时间可适当延长，一般以60分钟左右为宜；而体质较弱或没有锻炼习惯的人，每次运动20分钟到30分钟就足够了。”此外，夏天进行体育锻炼，最好选择在早晨或傍晚等天气较为凉爽的时候，晚上锻炼尽量在9点前结束，以免影响睡眠。同时，夏天运动时补水要遵循少量多次的原则，千万不要猛喝冰水。

警惕“假夏天” 谨防昼夜温差大

“白天穿短袖，晚上裹棉被，结果还是感冒了。”近日，市民郑笑笑

因持续低热、鼻塞咽痛，被确诊为呼吸道感染。她无奈地说，清晨最低温度只有15℃，到了中午却能飙升至27℃，稍不注意增减衣物，就感冒了。

“‘假夏天’最容易诱发‘寒包火’症状。”沧州中西医结合医院肺病科主任张丽说，立夏之后，人体阳气向外浮散，在这种骤冷骤热的时候，就容易出现“外寒内热”的情况，主要表现为发热、流涕、咽痒、乏力等症状。“如果出汗后马上吹空调或冲凉，寒邪更容易侵入关节，进而引发身体酸痛。”张丽提醒道。

根据沧州市气象局发布的未来七日天气预报显示，我市最高气温将超过30℃，而最低气温仅14℃，昼夜温差较大。“当温差超过7℃时，自律神经的调节负担会明显加重，可能会引发血压波动、失眠等问题。”张丽说。

对此，张丽建议大家可以采用“洋葱式”穿搭法，根据温度变化及时增减衣物，千万不可贪凉。同时，要避免夜间开窗睡觉，可以在睡前适

当开窗通风，但要注意避免直吹冷风。若已经出现感冒症状，建议多休息、多喝水，必要时在医生的指导下用药，比如风寒感冒可以服用荆防颗粒，风热感冒则可选择银翘片，切忌自行滥用抗生素。

“养心”是关键 膳食作息要合理

“大夫，不知道怎么回事，最近总是心情烦躁，睡眠也不好，很难入睡。”最近，在沧州中西医结合医院中医内科门诊室内，不少患者都出现了类似的问题。

“中医理论认为‘夏气通于心’。立夏之后，阳气外浮，人体很容易出现心火旺盛、情绪焦躁、脾胃失调等状况。”中医内科大夫张亮解释，夏季养生的重点在于“养心”，可以从饮食、作息和运动等多个方面进行调节。

“有些患者一到夏天，就开始大量饮用冰饮料、冰奶茶。长此以往，容易

出现腹痛、腹泻甚至浑身乏力的症状。立夏之后，阳气浮于体表，脾胃功能相对较弱，如果过量食用生冷食物，很容易损伤脾阳，进而引发消化不良、腹痛腹泻等问题。”张亮强调，中医提倡“春夏养阳”，饮食应以温补为主。“比如，可以用常温的绿豆汤、酸梅汤代替冰镇饮料，既能有效解暑，又不会伤害脾胃。对于心火旺盛的人来说，可以适当吃一些苦瓜、莲子心、百合，或者用西瓜的白皮部分煮水喝，也能起到清心火的作用。”

同时，张亮提醒大家，夏季过度劳累或睡眠不足会耗伤心气。“夏季应该顺应昼长夜短的自然规律，早上5点到7点起床，晚上10点到11点入睡。除保持规律作息外，还可以安排午间小憩，闭目养神15到30分钟，有助于缓解疲劳。”张亮说。



羽衣甘蓝饮品能瘦身？

医生提醒：蔬菜本身不具备减肥功效

■ 本报记者 宁美红

从“纤体瓶”到“超模水”，从“瘦瘦轻畅杯”到“控糖小绿瓶”，最近一段时间，多家茶饮品牌推出了主打瘦身、健康的果蔬饮品，而这些产品的主要原料，均是一款名为羽衣甘蓝的蔬菜。打着健康养生旗号的羽衣甘蓝饮品真能减肥瘦身吗？记者走访了多家茶饮店并咨询了相关专家。

羽衣甘蓝饮品受热捧

5月10日，沧州高新区某商场一楼入口处，一茶饮店门口的海报格外醒目，翠绿的羽衣甘蓝与苦瓜占C位，并配文“纤体瓶，100%新鲜蔬菜现榨，不加浓缩汁”。走进店内，记者看到该店共有纤体瓶在内的7种超级果蔬类饮品，其中5款饮品中含有羽衣甘蓝成分。

记者随后走访多家茶饮店发现，各式各样的羽衣甘蓝产品，价格在十几元至二十几元不等。

这些羽衣甘蓝饮品以羽衣甘蓝为主要原料，同时搭配多种水果，并添加蔗糖调节口味。例如，一家连锁茶饮店将羽衣甘蓝饮品命名为“纤体瓶”，主料除了羽衣甘蓝外，还加入了苹果、柠檬、青提等水果，该产品的销量在门店中位居第一。

“羽衣甘蓝本身的口味一般，增加了多款水果后口感好了很多。”解放西路某奶茶店工作人员向记者介绍。

消费者多为健康瘦身买单

“口感清新，喝起来没负担。”“第一次不适应羽衣甘蓝的味道，喝了几次后慢慢爱上了。”“一般般吧，有点苦，感觉又贵又难喝。”……在走访中，记者发现，对于茶饮店推出的羽衣甘蓝饮品，消费者褒贬不一。而多数消费者选择该系列饮品，主要是觉得以羽衣甘蓝为主制成的果蔬汁相比奶茶更

为健康。

“和朋友逛街时，习惯点一杯奶茶。在小程序点单时看到这款产品上了店内必喝榜，并带有低卡轻负担的标签，想着热量应该不高，可以尝尝。”大学生田睿说，“我爱喝奶茶，但是奶茶热量高，要是能没有负担地享受美味，就太好了。”

在添加了多种果蔬后，饮品的热量究竟如何？某品牌奶茶店“超级小绿杯”这样介绍到：含有羽衣甘蓝等8种果蔬，正常冰、不另外加糖的情况下，480ml的热量是99千卡，相当于两个猕猴桃。

随着“轻养生”概念的兴起，羽衣甘蓝饮品成为线下茶饮门店的“新宠”。同时，记者发现，在市区的一些大型超市内，各种品牌的羽衣甘蓝粉、浓缩汁等产品也被放在了显眼的位置。

而正在减肥的孙茜茜，则是冲着“瘦身”二字来的。“天天吃减肥餐太痛苦了。”孙茜茜说，“平时也不是很喜欢喝奶茶，但是每天吃得太清淡了。路过奶茶店，看到门口海报中有一款由羽衣甘蓝等多种果蔬制成的果蔬昔可以作为代餐，就点了一杯，果然味道比寡淡的减肥餐好多了。”



添加了糖的“纤体杯”热量并不低

这杯“走红”的羽衣甘蓝饮品真的能“纤体”吗？

沧州市人民医院肿瘤院区营养科主任李研研告诉记者：“羽衣甘蓝富含膳食纤维，能促进人体的肠道蠕动、增强饱腹感。羽衣甘蓝含有类胡萝卜素、钙、维生素C和K、铁以及其他多种元素，营养价值较高。”对于想要减脂的人群来说，羽衣甘蓝确实是一个比较好的选择。如果在适当食用羽衣甘蓝后，减少其他食物的摄入，制造热量缺口，确实能在一定程度上辅助减肥，但这种蔬菜本身并不具备瘦身功效。

“即便羽衣甘蓝是一种健康的蔬菜，也不意味着加工成饮品后，这种

‘健康属性’会原封不动地保留。”李研研说，羽衣甘蓝本身有一种天然的苦味，之所以消费者觉得该饮品口感不错，多是因为饮品中添加了水果、糖、添加剂等。这样的一杯饮品，糖分和热量必然升高。而且羽衣甘蓝榨汁后会过滤掉部分膳食纤维，所含的维生素等营养成分也会流失。李研研建议，减脂人群可以将羽衣甘蓝作为均衡饮食的一部分，如果在减脂期想要喝一杯饮品，可以提前计算热量，避免热量超标。

李研研提醒，虽然羽衣甘蓝被誉为“超级蔬菜”，但其属于凉性食物，脾胃不好的人群应该控制羽衣甘蓝的摄入量。

这个母亲节，济南某商场大屏上的一组文案令无数人动容：“育儿”，是家庭成员共同的责任，不是爸爸帮妈妈“分担”；家庭和事业如何“平衡”，不该是母亲要回答的问题，而是我们要给她的答案；最好的礼物不是“鲜花”，是爸爸主动晾起的衣服和孩子自觉收拾的玩具……

■ 小宁

换一种方式说『我爱你』

近些年，每到母亲节，全国大屏都在“喊妈”，一块块城市大屏化身巨幅情书，将平日里羞于启齿的爱意，以最直白的方式公之于众。

母亲节仿佛一生辛劳。她们有做不完的家务，有需要教育陪伴的孩子，而自己的个人价值、需求却常常被忽略。但近年来，越来越多人意识到，“妈妈”只是女性人生选择中的其中一个身份，她更应是她自己，更应有她自己的生活。年轻一代也开始理解，母亲的自我实现与子女的成长同等重要。

在韩剧《请回答1988》中，东龙妈妈的故事触动了许多人。退休后被家庭琐事困住的她，在成为“专职奶奶”的日子里日渐消沉。她这样和朋友说：“我呀，我的人生，一直被人叫大龙妈妈、东龙妈妈，不高兴这样，我的名字叫赵秀香。”我想，这段剧情之所以能引发共鸣，正是因为它戳中了无数母亲的隐秘心声——在为家庭付出半生后，她们依然渴望拥有独立的人生。

所以，在以后的日子里，让我们换一种方式说“妈妈，我爱你”吧。

比起简单的“常回家看看”，我们可以做得更多。和妈妈多聊聊她年轻时的事吧，或许，她曾喜欢画画，却因家庭琐事没能拿起画笔，那就偷偷给她报个绘画班，收费“打折”的那种；和妈妈聊聊中国的大好河山吧，说不定，其中就有妈妈向往已久的远方，然后，陪她去打卡；妈妈想接触新鲜事物时，别扫兴，耐心点，带着妈妈去探索吧，就像小时候，妈妈手把手教自己那样；节假日，也给妈妈放个假，自己承担更多的育儿责任，让妈妈重拾与老友相聚的悠闲时光……总之，不能再将妈妈视为理所当然的付出者，而是支持她们成为想成为的自己。

有这样一句话：妈妈开心，全家开心。这句话看似玩笑，却说明了妈妈在家庭中的重要性。既然如此，就让我们把对母亲的爱，化作理解与行动吧，让妈妈们不止在母亲节这一天过节。

康言微语

夏季太阳镜这样戴

外出佩戴太阳镜，除了能阻挡刺眼的阳光，更重要的是，这种习惯还有助于预防白内障、黄斑变性、翼状胬肉、雪盲症等多种眼病。

灰色减少眩光

灰色镜片深浅适中，可减少眩光，不会改变物体本色，让视野更清晰，视觉更舒适，适用于各种天气、环境。灰色色调越暗，阻挡的光线就越多。

需要提醒的是，驾车时不要选颜色太深的镜片，如黑色，黑色镜片可能因明暗交替的光刺激，导致视觉延迟，影响交通安全。

棕色适合户外

棕色调镜片几乎能100%吸收紫外线、红外线 and 大部分蓝光，十分适合外出远足、打高尔夫或开车兜风时佩戴，不仅有助增强色彩对比度，让视物更清晰，且色调柔和舒适，能缓解视疲劳。此外，佩戴茶色太阳镜也适合视力不好的中老年人。

绿色缓解视疲劳

绿色镜片具有良好的对比度，既能平衡颜色，也能过滤一些蓝光，减轻视疲劳。

红色不晃眼

红色或玫瑰色太阳镜可大幅改变色彩，同时能提高对比度，适合用于光照强烈的环境。

据《生命时报》

