

今日大暑，切勿一味贪凉

养生重在清暑化湿、健脾固本

7月23日是夏季最后一个节气——大暑，这也是一年中气温最高、湿度最大的时节。此时节高温与高湿叠加，湿热之气萦绕不散，人体极易出现不适。东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师提醒，大暑养生不可一味贪凉祛暑，需遵循“清暑化湿、健脾补虚”的原则，从饮食、起居、运动多方面科学调理，安然度夏。

通讯员 蔡逸秋
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



冬瓜薏米老鸭汤

饮食调理： 清暑不贪寒，祛湿兼健脾

朱欣佚介绍，大暑时节气候闷热多雨，湿热交蒸的环境，让人体处于外热内湿的状态。夏季人体持续出汗散热，会不断耗损气血津液，正所谓“一夏无病三分虚”，此时人体内里亏虚、正气不足，脾胃功能尤为薄弱。不少市民会出现食欲不振、浑身乏力、精神萎靡等症，若过度贪凉、饮食不节，会进一步损伤脾胃，加重不适。

专家建议，大暑时节饮食需注意清暑化湿、顾护脾胃。日常可选用金银花、荷叶等药食同源的食材清热解暑，搭配薏苡仁等食材健脾祛湿，温和调理身体。

同时切忌过度食用苦寒、寒凉食物。苦寒之物易损伤脾胃阳气、滋生湿气，加重体虚症状。夏季冰镇冷饮、冷藏瓜果虽能短时解暑，但不宜过量食

用，冰箱取出的西瓜等食材，建议放置回温后再食用，避免寒凉直入肠胃，引发腹痛、腹泻、消化不良等肠胃问题。

起居运动： 顺时作息，温和运动不耗气

起居作息方面，遵循《黄帝内经》夏季养生理念，坚持“早睡早起”的作息规律，顺应夏季自然界阳气生发、升降的节律，贴合天时养护人体阳气，保证充足精力。

不少人秉持“夏练三伏”的理念，在夏季进行高强度运动，对此朱欣佚并不提倡。大暑时节人体本就气阴亏虚，剧烈运动易导致大量出汗，造成体内电解质紊乱，尤其老人、儿童体质偏弱，极易引发身体不适。建议大家避开高温时段，选择室内轻柔舒缓的运动方式，适度锻炼、微微出汗即可，避免过度运动耗伤气血津液。

药膳推荐： 冬瓜薏米老鸭汤

为适配大暑湿热、体虚的体质特点，朱欣佚特别推荐冬瓜薏米老鸭汤。这款药膳清而不寒、补而不燥，兼具清暑、祛湿、健脾、补虚的功效，是大暑时节绝佳的养生膳食。

食材需准备老鸭半只、薏苡仁一两、冬瓜半斤至一斤、陈皮数块、生姜数片。做法简单，将老鸭清洗处理干净，薏苡仁、陈皮用冷水提前泡发；将所有食材一同放入锅中，加水炖煮，直至鸭肉软烂入味即可食用。

据介绍，鸭肉性凉，可清热滋阴、缓解暑热燥热；薏苡仁利水渗湿、健脾养胃；冬瓜清热解暑、利水消肿，搭配陈皮理气健脾、生姜温中护胃，中和寒凉之气。整道药膳精准贴合大暑节气养生需求，既能祛除体内湿热，又可温补体虚、养护脾胃，老少皆宜。

停用司美格鲁肽之后 为何有人陷入情绪低谷

近年来，司美格鲁肽等GLP-1类药物频频进入公众视野。对于伴有超重或肥胖的2型糖尿病患者来说，这类药物既能控制血糖，又能帮助改善体重过高，因此备受青睐，甚至被不少人奉为减肥“神器”。然而，最近一项发表于国际期刊的新研究提示，停用GLP-1类药物后，焦虑和抑郁的风险可能会上升，且主要体现在焦虑障碍上。专家强调，并非所有停药者都会陷入情绪困境，但在治疗前建立合理预期、停药后关注心理适应过程至关重要。

据了解，7月9日，上海交通大学医学院附属瑞金医院团队在《Nature Metabolism》上发表了一篇研究论文。研究基于上海大型医疗数据库中数万名2型糖尿病患者的真实数据，发现患者在用药期间，GLP-1受体激动剂并未增加抑郁或焦虑障碍的风险，整体精神安全性良好。

然而，停药超过90天后，与使用其他降糖药的人群相比，曾使用GLP-1类药物者的抑郁和焦虑总体风险增加了约16%至19%，主要表现为焦虑障碍，抑郁症风险的变化并不显著。

研究团队进一步分析发现，停药后血脂等代谢指标的反弹仅能解释一小部分情绪风险升高，绝大多数可能与心理社会因素有关。

停药后情绪为何会受到影

响？记者采访了东南大学附属中大医院心理科副主任医师侯正华，他结合临床情况指出，很多超重患者在使用GLP-1类药物后体重明显下降，身材改善、自信心提升，但有一些人停药后体重逐渐反弹，往往会产生较大的心理落差。

“有的人会开始担心，自己是不是又要胖回去？之前的努力是不是白费了？这种不确定感本身就是焦虑的重要来源。”侯正华说，对于肥胖和糖尿病患者而言，这种影响可能更为明显，因为糖尿病本身就是一种需要长期管理的慢性疾病，患者在血糖控制、饮食管理和并发症预防方面长期承受着不小的心理压力。因此，停药后的情绪变化值得医生和患者共同关注。

“需要强调的是，目前没有证据表明GLP-1类药物会诱发精神疾病，也不意味着所有停药者都会陷入情绪困境。”侯正华指出，对于绝大多数伴有超重或肥胖的2型糖尿病患者来说，这类药物的临床获益是明确且显著的。

关键在于，患者在治疗起始阶段就应建立合理预期，而在停药前，则需提前规划好饮食、运动及长期体重管理的方案。对于既往有焦虑或抑郁病史以及对体重变化高度敏感的人群，更应特别关注停药后的心理适应过程。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

节气律动 四时安康

大暑

暑热蒸腾感觉心慌胸闷？ 一起来做“扩胸运动”

大暑时节，暑热蒸腾。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁告诉记者，中医养生讲究“天人相应”，大暑时节的养生之道可概括为“一静一动”：既要静心敛阳以避暑热，也要借势温阳以祛寒湿。

暑邪最易扰心神、阻气机，很多人会感到心慌、胸闷、情绪烦躁，这便是“暑热闭胸”之象。江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师金玟推荐的动作叫扩胸舒心行气血，可帮助疏通经络、宽胸理气，让气血重新流动起来，缓解心慌胸闷的情况。

具体操作步骤为：双脚打开，与肩同宽，双膝微屈，身体保持中正自然。双手缓缓上举，掌心相对，置于胸前，缓缓吸气，同时双臂向外打开，感受胸廓充分舒展、前胸有轻微拉伸感；随后缓缓呼气，同时双臂

向内收回，回到胸前，双臂缓慢下垂回收，同时口中呵气。一开一合为一次，动作务求轻柔、缓慢、连贯，切忌猛力甩动或憋气，让呼吸与开合自然配合即可。建议一天一次，一次6~8个，体虚人群可减少频次，出汗后及时避风补水。

袁素洁还建议，可每日抽出片刻时间，尝试静坐或站桩。让呼吸变得绵长，心神归于平静，这种内在的宁静能有效滋养阴液，抵御外界的燥热，达到“心静自然凉”的境界。

睡眠是滋阴养阳最直接有效的方式。大暑时节，尤其要重视“子午觉”，即子时前入睡。袁素洁介绍，“11点至凌晨1点，是阴气最盛之时，务必进入深度睡眠，以滋养阴液，修复身体；中午11点至13点，是阳气最盛之时，小睡15~20分钟左右，有助于敛阳养心。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



扫码看视频

膝关节痛10年出不了门，差点换关节 名医“手诊”擒真凶，免挨一刀

读者问疑难 上海专家「答」

本期专家：余安胜 主任医师、南京易可中医门诊“谭氏筋伤”特需专家、上海中医药大学附属曙光医院名中医

秦淮区单老伯：80多岁，因为抗洪抢险落下了病根，膝关节一遇到风寒雨湿就钻心的痛。从天天痛，到爬不了楼梯、出不来门……针灸、理疗、膏药都用过，几家大医院都说要换关节。我不想手术，怎么办？

专家解答：“传统保守治疗不见效，术后复发，反复发作、久治不愈”三类人群一定要“手诊”。不少老人腿痛，一检查膝关节都有问题，但治疗效果却不好。但我们“手诊”检查却在腰部深筋发



现病灶，因此，我们换个思维，“腰膝”同治取得了满意的临床效果，尤其采用国家课题项目“高频电火花”治透深筋，临床5~7次疼痛就明显减轻，避免了开刀。

通讯员 赵雷