巴州疾控中心（卫生监督所）
预防疾病 保障健康 服务人民
联办

仲夏来临，无“湿”自通

□新华社记者 田晓航 帅才

6月5日是夏季的第三个节气“芒种”，此时天气炎热、雨水增多，如何因地制宜积极调养，舒畅身心？

在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来，芒种节气北方以热为主，偶有短时雷雨，总体热重于湿，多汗、头重、乏力等情况多见，需重视养心、防热、护气，避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒，以防滋生痰湿、损伤脾阳，从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神，气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医里被称为“心之谷”，能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调，芒种时节北方新麦已经成熟，主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等，十分贴合。

此时进入梅雨季的南方，则是湿重于热，人容易为湿邪所困。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷说，湿热裹挟下，肥胖或痰湿重的人容易多汗，若不及时更换衣物易生痱子或疖疮；瘦人或阴虚、血虚之人则易感烘热无汗，常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症状；此外，蚊虫繁衍迅速，容易引发感染。

“这一时节消化功能显著减弱，宜多食清淡之品，如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒，老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西瓜、火龙果等寒性水果，有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐，多食营养丰富的流质或半流质食物；饮品宜选择淡茶或白开水，也可咨询中医医师选择适合自身体质的养生茶。

南方的时令水果枇杷具有润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效，适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用；枇杷叶粳米粥也可清胃热、止呕逆、润肺燥；部分可食用品种的仙人球花性凉味甘，具有清热解毒、消肿止痛、润肺止咳等功效，可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或作甜品食用。

“芒种时节毛孔舒展，是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任医师熊暑霖说，一些中医外治疗法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位，可改善大便黏腻、四肢沉重；在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐，能舒缓肩背酸痛、头昏乏力；对于心火扰神引发的失眠多梦，耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位，可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲，不妨在午时小憩15至30分钟，帮助养心安神、缓解暑热疲劳；在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走，微微汗出即可，有助于宣透湿热。

“祛湿不贪寒凉，清热不伤正气，养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明建议坚持清淡饮食、规律作息、适度运动，疏泄体内湿浊，顺时养护身心，从而安然度夏、固本养元。（新华社北京6月4日电）

吃对蛋白质，五个误区请避开

蛋白质是维持生命的营养素之一，运动健身人士特别重视。但关于它的传言却层出不穷：多吃肉就能长肌肉？蛋白粉比鸡蛋还厉害？针对这些问题，记者专访江苏省无锡市第九人民医院院长、运动医学科主任糜菁熠与华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科营养医师石立雅，系统梳理关于蛋白质的常见误区。

误区一：多吃蛋白质就能长肌肉

真相：必须配合力量训练和充足热量

糜菁熠解释，肌肉增长需要“训练造成的微细损伤+营养修复”。如果没有力量训练，多余蛋白质要么脱氨分解增加肝肾负担，要么转化为脂肪。如果总热量不足，蛋白质还会优先被当作“柴火”燃烧供能，无法用于合成肌肉。想增肌必须“吃动结合”。每周3—5次力量训练，保证总热量略高于消耗，每餐均匀摄入20—30克蛋白质，做到训练、蛋白质、热量三者协同。

误区二：只有运动后吃蛋白粉才有效

真相：每日总摄入量比单一摄入时机更重要

石立雅解释，大强度训练会造成肌肉组织微小损伤，需要从食物中摄取蛋白质来修复和扩建。国际运动营养学会（ISSN）明确指出，蛋白质应在一天中平均分配（每隔3—4小时），而训练的合成效应可持续至少24小时，把蛋白质均匀分散在三餐比一次性大量摄入效率更高。要保证每餐荤素搭配、碳水打底，让肌肉持续获得合成原料，才能实现最优增肌与修复效果。

误区三：蛋白粉可替代日常食物

真相：蛋白粉只是“快餐”，天然食物优先

石立雅解释，蛋白粉仅提供提纯的蛋白质，缺乏天然食物中的多种营养素。而肉、鱼、奶、豆制品还含有铁、钙、B族维生素、膳食纤维等协同营养物质。长期用蛋白粉完全替代天然食物，极易造成微量元素缺乏、膳食纤维不足等营养失衡问题。

应将蛋白粉定位为“救急补充选项”，适合出差及训练后不方便立刻吃饭、日常饮食蛋白质摄入存在明确缺口，或是老年人、手术后等消化能力较弱人群使用。日常蛋白质摄入应该优先选择肉、蛋、奶、豆制品等天然食物。

误区四：吃海参比吃鸡蛋更有营养

真相：鸡蛋的吸收率和性价比更高

糜菁熠表示，一只水发海参（蛋白质约6—10克）与一个鸡蛋（蛋白质约7克）蛋白质含量相近，但价格相差约百倍。鸡蛋的氨基酸模式与人体完美匹配，吸收率高达97%。而海参、花胶等主要含胶原蛋白，缺乏色氨酸，属于“不完全蛋白质”，单吃吸收利用率很低。燕窝蛋白质含量虽高，但即食燕窝中干燕窝极少。日常补充蛋白质，每天1—2个全蛋是高性价比的选择。海参、花胶、燕窝可作为食物多样性的点缀。

误区五：植物蛋白不如动物蛋白

真相：同属完全蛋白质，植物蛋白对心血管友好

石立雅解释，日常所说的植物蛋白（如鲜豆）若与谷类搭配食用，可发挥蛋白质互补作用。而大豆蛋白属于优质蛋白，饱和脂肪酸低、膳食纤维丰富，还含有大豆异黄酮等活性成分，对心脏和肠道健康有额外益处。不必迷信“只有动物蛋白才是好蛋白”。日常保证食物多样化，动植物蛋白混搭摄入，一杯豆浆、一块豆腐、一碗杂豆饭，都能提供优质蛋白。适当增加植物蛋白比例，对长期健康有益无害。

日常生活中，如何正确补充蛋白质？

石立雅指出，蛋白质主要有三大作用：构成和修复组织、调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”，会带来明确的健康风险。

糜菁熠提醒，蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出，长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次，高蛋白饮食会增加尿钙排泄，长期可加速钙流失，影响骨密度并增加肾结石风险。此外，过量蛋白质会转化为脂肪储存，导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”，也不是非要靠粉剂补充的稀缺营养，应优先摄入天然食物，切勿本末倒置。同时，摄入充足的碳水化合物，避免蛋白质被当作能量无谓消耗，起到“节约蛋白质”的作用。高蛋白饮食期间需增加饮水量，帮助肾脏顺利排出代谢废物，减轻肝肾负担。

（据《人民日报》）

党建引领强作风 警钟长鸣筑防线

为持续深化全面从严治党、全面从严治院，进一步强化纪律规矩和廉洁意识，库尔勒市中医医院扎实开展“党风廉政教育月”系列活动，以全覆盖、多层次、沉浸式的教育举措，推动廉政教育入脑入心、见行见效。6月3日下午，库尔勒市中医医院党委组织全院党员、中层干部及关键岗位工作人员前往巴州廉政警示教育中心，接受廉政警示教育。



全体人员参观巴州廉政警示教育中心后合影。

当天，全体人员在讲解员的带领下依次参观“纪律立党全面从严治党”“奋进新征程”等展厅，通过图文纪实、案例剖析、情景展示等形式，深入了解违纪违法典型案例，近距离接受以案为鉴、以案明纪的沉浸式廉政洗礼，深刻认清违纪腐败给个人、家庭及行业带来的危害，从思想上绷紧廉洁行医纪律之弦。

参观学习后，全体人员面对鲜红的党旗，重温入党誓词，表达了接续奋斗的赤诚忠心。

全体人员纷纷表示，这是一次深刻的思想洗礼和党性锤炼，将从中汲取教训，常敲思想警钟，常紧纪律之弦，常存敬畏之心，争做新时代忠诚干净担当的党员干部。

（文、图/孙雪勤）

视觉训练也需对症

“做了训练，孩子视力就能恢复吧？”“感觉没啥用，是不是白花钱？”……面对视觉训练，家长们常有这两种极端看法。6月4日，乌鲁木齐市眼耳鼻喉专科医院眼视光中心副主任王郁给出了明确答案：视觉训练治不好已形成的真性近视，但它确实能成为延缓近视加深的“减速带”。

很多家长误以为视觉训练是“练视力”，其实不然。王郁解释，其核心是训练眼睛里负责调节焦距的“睫状肌”。孩子长时间写作业、看电子产品，睫状肌容易持续紧张，导致“调节性近视”（俗称假性近视）。这类孩子验光时有度数，但散瞳后度数会明显回落甚至消失。

视觉训练就像给睫状肌做“健身操”，主要有两大好处：一是提高眼睛看远看近的调焦速度，减少模糊成像对近视加深的诱导；二是缓解顽固性视疲劳，让孩子不再频繁喊眼睛酸、揉眼睛。

但专家特别强调：并非所有近视孩子都需要做。只有经过正规医院视功能检查，确诊存在调节功能异常、严重视疲劳或假性近视等问题，才需要“对症训练”。

王郁提醒，如果孩子出现视力下降、容易眼疲劳或频繁揉眼睛，应及时就医检查。

（据《乌鲁木齐晚报》）