

立夏养生，重在养心护阳

顺应时节调整起居、饮食、情志，才能平稳迎接盛夏

多地提前迎高温，这个夏天会很热吗

相关链接

连日来，热浪开始席卷北方多地，不少地方迎来今年首个高温日。这次热浪这么猛，接下来的夏天会偏热吗？

根据国家气候中心预测，今年夏季全国平均气温较常年偏高，高温日数较常年偏多，尤其南方和新疆更明显，但气温偏高并非失控，极端高温过程的发生有空间和时间上的限定。

比如，官方发布预报的时间范围仅指6月至8月主汛期，空间范围特指我国。“今年夏天酷热”等网传说法有意放大了时间和空间尺度。而在高温持续时间上，官方预测中的阶段性高温热浪并非连续不断，例如京津冀、黄淮等地初夏发生高温热浪，而华东南部、华中南部、西南地区东部盛夏高温伏旱显著。即使在高温热浪期间，仍可能有阶段性降温或降雨过程。

专家介绍，对大众而言，2026年夏季可能是“相对偏热、高温天气多、体感阶段性较差”的夏天，尤其南方和新疆更明显。

中国气象局专家提示，预计我国夏季平均气温较常年偏高，考虑到相关风险在显著上升，夏季来临前，公众可以提前做好防范准备。

居家需提前做好空调等降温设备检修，预备相关防暑药物；及时关注天气预报信息，高温时段错峰出行，加强防晒、补水；老人、小孩及慢性病患者等特殊人群要避免正午外出活动，定时补水，穿透气衣物，慢性病患者要按时服药，出现头晕等情况立即就医。

据新华社

谨慎食用，每次食用建议不超过500克。西瓜性寒，过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。专家提醒，吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹，单独放进冰箱冷藏，存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳，又和肉类、熟食混放，裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群，慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示，芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分，直接啃食易诱发过敏性皮炎，出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中，避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

夏季烦躁易怒 情志调节很关键

立夏运动讲究微汗为度，大汗伤津，中医认为“汗为心之液”，大量出汗会耗伤心阳。建议选择清晨、傍晚气温适宜时段，进行散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓运动，促进气血循环；避开中午11时至15时高温时段，防止中暑晒伤。运动后切勿立刻冲冷水澡，可饮用淡盐水、绿豆汤补充水分，抵御寒邪侵袭。

刘玲雪表示，心主神明，夏季气温升高，易使人烦躁易怒，情志调节尤为关键。日常可通过听轻音乐、品茶、冥想、养花种草舒缓情绪，减少暴怒、焦虑，避免心火过旺。中老年人更要保持心态平和，稳定的情绪有助于平稳血压，降低心脑血管疾病发病风险，做到“心静自然凉”。

需要特别注意的是，立夏后需警惕空调病，室内外温差不要超过8℃，定时开窗通风，保持室内湿度。冬病夏治进入黄金窗口期，虚寒体质人群可提前咨询三伏贴调理；食疗养生需因人而异，慢性病患者、体质特殊者，“大家在调理前一定要咨询专业医师。顺应时节、吃好睡好、静心养性，就能轻松舒适度过夏天。”刘玲雪说。

春去夏来，立夏已至。不少市民入夏后容易犯困乏力、口舌上火、食欲不振，这都是暑湿渐盛、脾胃受困的信号。此时，人体新陈代谢进入高峰期，阳气外发、伏阴在内，养生重点需从春季“生发”转为夏季“养长”。山东省中医院药学部药师刘玲雪提醒，中医讲究“夏气与心气相通”，夏季五行属火对应五脏之心，立夏养生核心在于养心护阳。



要避免三大禁忌，生冷、油腻和高盐。”刘玲雪介绍，冰饮和生冷海鲜，会损伤脾胃阳气引发腹泻。烧烤、油炸等高油厚味食物，会导致体内积热上火。过咸过辣，会导致血压升高、咽喉肿痛、口腔溃疡等问题的发生。

高甜水果怎么吃 才不会伤身

立夏已至，水果批量上市，荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而，甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”，专家提示，部分水果食用不当也会“伤身”。

夏季的荔枝鲜甜多汁，但如果空腹一次性“猛吃”，很容易诱发急性低血糖，也就是大家常说的“荔枝病”。专家解释，荔枝果糖含量较高，空腹大量食用后，大量糖分快速涌入血液，会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快，而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢，补糖速度跟不上，一来一回节奏“脱节”，血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心

慌，重则可能抽搐昏迷，极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足，血糖调节能力弱，危险系数更高。”专家建议，尽量在饭后食用荔枝，同时务必控制好量，成人一天最好不超过15颗，儿童则不超过5颗。

中医专家还建议，吃完荔枝最好及时漱口，清除口腔甜腻残渣，减少局部积热，防止上火。

同样，凭借独特的风味，榴莲成为夏日“新宠”。不过，榴莲性热，食用过多容易影响脾胃的运化功能，导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量，导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适，可以吃山竹来化解。山竹寒凉，可以克制榴莲的大热之性。酒与榴莲皆属大热之物，两者不建议同时食用。

榴莲的糖分、热量高，脂肪含量也不低，肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。专家提醒，菠萝蜜同样属于高糖高热度的热带水果，建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜，近日也陆续上市。西瓜具有很好的生津止渴作用，但脾胃虚寒者需

蜡样芽孢杆菌既热不死也冻不死

冰箱不是“保险箱”，一碗剩米饭也可能毒翻你



提起食物中毒，人们往往会警惕街边摊或变质食物，却很容易忽视家中冰箱的冷藏食品。然而，哪怕是一碗剩米饭，若存放或处理不当，很容易被细菌感染，让人轻则呕吐腹泻，重则多器官衰竭甚至死亡。

蜡样芽孢杆菌是一种在土壤、空气、尘埃中几乎无处不在的细菌，尤其“青睐”大米、面条、米粉等富含淀粉的食物，并且有着极强的生存能力。

首先是“高温杀不死”，普通的烹饪温度(100℃)根本无法杀死它产生的芽孢；其次是“冷藏冻不死”，低温会抑制大多数细菌繁殖，但蜡样芽孢杆菌的芽孢却能够“顽强”挺住，当冰箱的剩米饭在室温下解冻或烹饪，它会抓住机会迅速复活并大量繁殖。

蜡样芽孢杆菌之所以危险，是因为它在繁殖过程中会产生呕吐毒素与肠毒素。呕吐毒素耐高温，潜伏期极短，通常在进食后一小时内发作，主要症状包括剧烈恶心、呕吐，伴随头晕、四肢无力。这种毒素会直接攻击肝脏细胞和神经系统，严重时可导致急性肝

功能衰竭、横纹肌溶解症，甚至多器官衰竭。

肠毒素相对“脆弱”，不耐高温，但潜伏期较长，约8到16小时，主要表现为腹痛、大量水样腹泻。

冰箱不是“保险箱”，冰箱冷藏室(通常设定在4℃左右)只能抑制细菌生长，无法彻底杀灭细菌。蜡样芽孢杆菌是一种“适冷菌”。在4℃的冷藏环境下，它的生长速度虽然被大大抑制，但并没有完全停止。

更关键的是，米饭等淀粉类食物在冷藏过程中会发生“回生”和淀粉老化，这反而为某些细菌提供了养分。剩米饭在冷藏超过

48小时后，细菌总数会明显上升，在冰箱里存放越久，细菌基数越大，产生毒素的风险就越高。即使是冷冻(-18℃)，也只能让其进入“休眠”状态，一旦解冻，它们便可能“复苏”。

另外，加热只能杀灭活的细菌，对某些细菌产生的“毒素”却束手无策。蜡样芽孢杆菌在米饭变质过程中产生的呕吐毒素耐热性极强，即使把剩米饭倒进锅里彻底煮沸，蒸透，甚至用微波炉大火加热，毒素依然存在。

米饭闻着无异味，外观无霉变，就一定安全吗？答案是否定的。蜡样芽孢杆菌极其狡猾，被它

严重污染的食物，通常不会出现明显的腐败或异味，有时看起来干干净净，实则已经充满毒素。

有人觉得，热饭直接放冰箱会“伤冰箱”，因此，选择“等饭凉了再放”。

其实，食物在降温过程中，4℃—60℃被称为“危险温度带”。在这个区间内，细菌数量每20分钟就会翻一倍。食物在普通室温下放置超过2小时，夏季高温时超过1小时，就不建议再吃了。正确的做法是，趁热(不烫手)密封好，直接放冰箱快速冷却。

山东省疾病预防控制中心卫检所 吕实波