



国家卫生和计划生育委员会、中国记协等共同发起的“中国健康知识传播激励计划”2015年项目3日在北京启动。该项目的主题为“果蔬营养与膳食平衡”，呼吁公众增加果蔬摄入，做到每天食用半斤水果一斤菜。

水果是日常饮食的必备品之一，它可以起到很好的养生功效：补充身体水分、提高身体抵抗力和预防疾病侵袭，但是如果想要水果为我们的健康所服务，必须应时、应地、应人而吃，吃得不当，非但不能养生，还会对我们身体造成损伤。

中医调理养生专家周萧阳援引明末医家汪绮石的话说，“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿”，夏季养生的基本原则是在盛夏防暑邪，在长夏防湿邪，同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气，即《黄帝内经》里所指出的“春夏养阳”。也就是说，即使是在炎热的夏天，仍然要注意保护体内的阳气。因此我们在吃水果的时候应该注意以下几个问题。



周萧阳 自幼喜爱传统文化及中医学，早年拜访名川大地寻求各派中医调理养生法，足迹踏遍大江南北。现任中国中医药研究促进会委员；中央人民广播电台健康顾问；河南太乙非物质文化遗产传承人。

卫计委建议每天半斤水果一斤菜,养生专家提醒: 水果养生须应时应地应人

是否当地水果

现代社会交通便利，很多水果都是外地运输过来的。中国人讲：“一方水土养一方人”。一个地方的水果，经过一个地方的气温、土质、环境，一般来说是最适合当地人食用的。而且，现在果农常常在水果还未成熟时就摘下来，经过加工而成熟的水果吃多了反而对人有害。

是否时令水果

温室培育造成了反季节果蔬的出现，大家在大快朵颐的同时有没有想过，反季节果蔬是否会对身体产生损害？此外，一个季节出来的水果常常是适合这个季节吃的。如秋天天气干燥，容易导致肺气不降，大自然赐给我们雪梨，以缓解秋燥导致的口干和咽喉不适等。夏天天气炎热，大自然赐给我们西瓜，清凉解暑。因此，建议大家实在想吃就吃当令的水果，价格便宜味道也鲜美，还不影响健康。

时令水果功效大

●用脑过度、失眠、睡不好的复原剂：番茄、木瓜

番茄中的茄红素能修复睡眠缺乏损伤的细胞，让昏沉脑袋恢复正常，熬夜后常出现便秘、胃痛等上火发炎病症，可吃点木瓜健胃、通便，用青木瓜炖煮排骨汤，可维护胃壁。

●天气太热消暑降温：椰子汁、西瓜
从热辣辣的太阳底下回到室内，体内热烘烘的，不妨喝点椰子汁解暑去热。西瓜由于有很好的降温效果，而且利尿，也很快能把体温降下来。

●流感季节的预防针：番石榴、奇异果
芭乐富含维生素C、钾、磷、硫等矿

蒸食水果胜过药

水果虽然营养丰富，但有些脾胃虚寒、体质较弱的人吃了不但不容易消化吸收，还可能腹泻。而将水果蒸着吃，不但能令其寒性减弱，还能使食疗效果加倍。

蒸苹果

将苹果带皮切成小片，放入小碗中，隔水蒸5分钟，稍稍冷却后即可食用。苹果蒸着吃，其中的果胶煮过以后，不仅能吸收细菌和毒素，而且还有收敛、止泻的功效，并且更易消化。

蒸红枣

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。蒸红枣更容易消化，十分适合脾胃虚弱的人。对于气

是否符合身体需求

水果性质大多是寒凉的，古人称为“生冷瓜果”，久食、大量吃会损伤脾胃。很多人会经常出现拉肚子、腹痛，肠胃不好，长期大便稀溏、手足冰凉。女性出现月经不调、子宫肌瘤，男性会腰痛、腿沉、腰椎间盘突出等等，这些无不与进食寒凉的水果过多有关。

是否食用过量

宣传吃水果对身体好的多为西方人，他们的膳食中以各种肉类、奶制品为主，而且喜饮酒、咖啡之类，蔬菜很少，所以舆论呼吁多吃水果蔬菜来减少肥胖问题、使身体更健康。而中国人的祖先是吃米谷为主。中国人的体型相对于西方人而言多为偏瘦小，既不宜大量吃肉，也不宜把水果当饭吃。过量吃水果最终可能会把脾胃吃坏，而中医认为“脾胃是生化之源”，生化无源，则气血不充足，自然就会出现皮肤发黄、无光泽，甚至长雀斑。

物质，可强化淋巴腺、预防感染。奇异果，清热利尿，抗氧化成分丰盛，可增强抵抗力，亦可增强心血管功能。

●劳动或大量流汗后精力补充：红甘蔗

充满水分、矿物质的红甘蔗汁能急速补充所散失的能量。

●口干舌燥的解渴清凉饮：莲雾
莲雾水分多且可利尿生津，扫除身体毒素，是夏天最好的止渴方。

●化痰良药：枇杷
枇杷的镇咳化痰功效很好，如果感觉喉咙怪怪的仿佛有痰，剥几颗新鲜枇杷来吃，能够舒缓喉咙不适。

血亏虚、肝肾不足者，可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。

蒸桃子

蒸桃子具有养阴、生津、润燥、活血的功效，对于缓解夏日口渴、便秘、痛经、虚劳喘咳、自汗、盗汗等都有很好的功效。

蒸荔枝

吃荔枝容易上火，可用荔枝来煲糖水却可以清火祛燥。方法也很简单：荔枝剥去外皮去核，马蹄洗净去皮切成小块状，将处理好的荔枝和马蹄放入冷水锅中。大火烧开后用勺子舀去浮沫，改小火炖煮20分钟后放入冰糖再炖煮5分钟。

综合新华社、《南方都市报》

6月“科学流言榜”揭秘朋友圈热帖

藿香正气水抹肚脐退烧,不靠谱

日前，由北京市科协、全国晚报科技记者编辑学会、上海科技传播学会等多家机构联合发布了6月“科学流言榜”，不少言之凿凿的“朋友圈”热帖，榜上有名。

藿香正气水抹肚脐能退烧？

流言：藿香正气水有则网络“神话”：能退烧。据说，藿香正气水涂在肚脐上能退烧，用这个方法小朋友发烧就不用去医院输液了。

真相：“藿香正气水是夏季治疗感冒的常用方。”据北京惠民中医儿童医院特聘专家张勤教授介绍，藿香正气水主要用于外感风寒、内伤湿滞或夏暑湿所致的感冒，特别是对于胃型感冒疗效显著。因而，如果是中暑、受凉或因过量食用生冷食物，长时间吹空调或电扇，导致腹痛、腹胀、腹泻和呕吐等，用藿香正气水比较对症。需要注意的是，用法应为口服而非外敷。网上所说的抹肚脐之说，并不靠谱。特别是小朋友发烧，可能由很多原因引起，切勿拿偏方当“宝典”，贻误病情。

儿童发烧超过38.5℃，较长时间没有好转，都应及时就医。即使需要使用藿香正气水，也要在医生的指导下使用。

海边游泳被水母“咬”会致命？

流言：夏天到，很多人都喜欢去海边游泳。万一被水母“咬”到，网上说有可能致命。“如果我被水母咬了，会死吗？”不少爱去海边游泳的网民开始担忧。

真相：水母之所以“咬人”，是因为它释放的一种水母毒素。不同的水母所携带的毒素是不一样的。当人类这种大型动物被水母的毒素攻击的时候，因为人体本身的免疫系统非常强悍，多数情况下只会发

生皮肤瘙痒红肿的情况，就好像被大黄蜂蜇了一下，皮肤会肿起来，但一般不会致死。

不小心被水母咬了以后，不要慌张，应立即上岸。因为水母都是成群地游动，如果继续待在水中，有可能被进一步刺伤。上岸以后要把附在皮肤上的水母或其触手清除掉，然后在局部伤口用1:2000的高锰酸钾溶液冲洗，通常可缓解症状。稍微严重的，可能出现类似荨麻疹的症状，可以用酒精或者热盐水清洗伤口，再用醋中和一下毒液。水母有些类似蛇，不同种类的毒性不同，需区别对待。被水母“咬”了，一般问题不大，但也不可掉以轻心，最好尽快就医，以免发生意外。

荔枝泡药水引发手足口病？

流言：荔枝正上市，有小朋友却因吃了荔枝发高烧？网上有帖子说，“这是由于荔枝浸泡药水后，被小朋友吃了引发手足口病！所以，有幼儿园提示：请各位爸爸妈妈近期不要给小朋友买荔枝吃。”

真相：荔枝采摘后，用化学试剂浸泡清洗，是目前广泛应用的荔枝保鲜技术。因为荔枝外壳密实坚硬，内里却非常“脆弱”，是最不耐贮藏的水果之一。

传闻药水浸泡的荔枝会“导致手足口病”，实属无稽之谈。手足口病是由一些肠道病毒(例如柯萨奇病毒)引起的传染性疾病，在儿童中比较多见，主要传播途径是接触感染者的分泌物、粪便或受污染物等。其病原体与处理荔枝的药水没有任何关系。

预防手足口病，应注意及时消毒被污染的日常用品、玩具、食具、桌椅等，尽量少让孩子到拥挤的公共场所，而且饭前便后勤洗手，预防病从口入。

据《新民晚报》

让孩子轻松进入 世界排名前十的名校

宁波 Z.J.J.C.A-Level 中心 2015 秋季班招生

宁波大学 Z.J.J.C. A-Level 中心是隶属于英国教育局的 EDXCEL 授权的英国本土的英国高中课程 A-Level 考点。

中心注册号:93486

招生对象：初中毕业生以及高中在读生。

国内学生可直接在本中心学习 A-Level 课程，进而申请英、美、澳、加、中国香港及新加坡等世界名校(免大学预科、免中介)。

今年中心首届毕业生

全部共6名，有4位获得牛津、剑桥大学的面试资格。最终，其中的3人被帝国理工大学(2015QS世界大学排名并列第2位)录取，1人被香港大学录取，1人被伦敦政经学院录取；来自万里学院和杭州某中学的2名业余制学生也收到了伦敦大学学院(2015年QS世界大学排名并列第5位)的录取通知。

中心资深的 A-Level

中外精英教师团队，专业、

负责的升学规划团队，是国内考生进入世界名校的基本保证；

隶属于英国教育局的同英国本土中学生一样的 A-Level 考试局，让国内考生的优势更加明显。

A-Level 课程大学认可度高、需要学习的科目少，是国内考生进入世界名校的上佳途径。

欲了解更详细的信息，请拨打预约、咨询热线：4007280574

网址：www.cam-edu.com