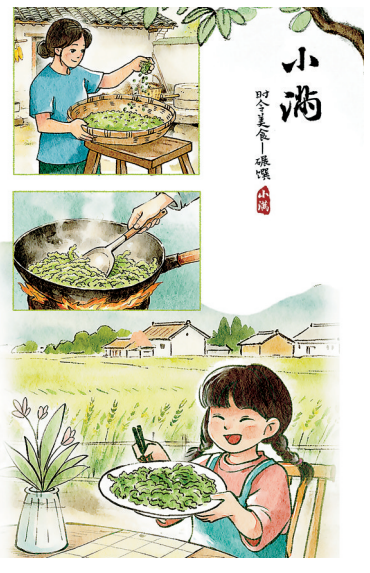
小满时节湿热盛

健脾化湿，养生有度别太“满”

绿树葱茏，万物竞秀，5月21日，我们迎来了夏季的第二个节气“小满”。

按照气象学标准，小满前后，我国多地“集体”入夏。随着气温升高，北方以干热为主，人们易感到燥热难眠，南方则湿热偏重，常使人食欲减退、腹胀不适。正是孟夏好时光，却没胃口、睡不香？“灵丹妙药”就藏在“顺时而食”的千年智慧中。

近日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请多位专家围绕夏季常见健康问题，给出科学实用提示。



小满吃苦，胜似进补

在中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师吴红梅看来，气候差异决定了南北方地区食养重点的不同：南方食养的总体原则是“清淡利湿，少酸增苦，切忌生冷”，而北方强调“以润制燥，酸甘化阴”，同时亦需“增苦，切忌生冷”。

气温快速上升、空气干燥、昼夜温差大，甚至出现“干热风”——小满时节北方的常见气候给心肺系统带来威胁，为此，人们需要防风润燥、清热护心。

“汗为心之液，身体由于出汗多、蒸发快，极易缺水，因此需补充津液，同时少量食酸以固表敛汗。”吴红梅举例说，银耳、百合、莲藕能缓解干咳和皮肤干痒，五味子、乌梅、山楂可防大汗淋漓耗伤元气。

另一方面，中医将夏季归属于“火”，对应五脏中的“心”，天热人就容易心火亢盛，导致心烦意乱、口舌生疮，而苦味属阴，能泻火、燥湿、坚阴。小满时节适当吃“苦”不仅能清热凉血，还能刺激味蕾、燥湿健脾，唤醒夏天萎靡的食欲。

“因此民间有‘小满吃苦，胜似进补’的说法。”吴红梅逐一例数时令苦味食材的“好”：苦瓜清心明目，解暑解毒；带心莲子清心火，交通心肾，改善心烦失眠；苦菜清热凉血、解毒祛湿，曾是古代这一时节救荒的绝佳野菜……

小满的食养之道，在北方的传统食俗中亦早有体现。

《月令七十二候集解》云：“小满者，物至于此小得盈满。”在北方，小满的“满”，常指麦类作物籽粒开始灌浆饱满。专家介绍，“捻转”这一传统食物正是源自灌浆饱满但未完全成熟的青麦粒，可清暑热、益气阴，搭配蒜泥、麻酱等凉拌食用，能够健脾开胃。

尽管如今北方人夏天喜爱烧烤和冷饮，传承数千年的中医智慧仍然守护着人们的脾胃——常饮荷叶山楂饮，可健脾化湿、解腻消滞。

“小满小满，江河渐满。”于南方而言，小满的“满”更多体现在雨水渐丰上。此时气候进入湿热交织时段，“清热化湿、健脾养心”的养生理念贯穿始终。

“药食同源，是南方人小满养生的‘优选’。”中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师罗杰坤说，由于湿邪易困阻脾胃，暑热易扰动心神，此时的饮食重在清淡祛湿，湿气偏重人群可常食薏米赤小豆粥、冬瓜海带汤，帮助清热祛湿、健脾和胃。

“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。”南方民间历来有小满食鲜、顺时调养的习俗，熟透的枇杷和红得发紫的杨梅，皆是此时的消暑佳品。

“《论语》讲‘不时，不食’，节气养生贵在应时而食。”湖南省中医药管理局局长肖文明说，杨梅生津和胃，可缓解湿热引发的口干口苦；枇杷清热生津、润肺止咳；桑葚滋阴养血、黄瓜清热解暑……可合理搭配时令食材，清润兼顾、调养身心。

满而不溢，适度调养

天气炎热，儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒，家长应帮助孩子养成良好饮食习惯，做到定时定量吃饭，尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食，饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差，可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。

气温升高，心脑血管疾病也不容忽视。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示，活动后出现明显的胸闷、胸疼，持续气短、心慌等症状，要及时就医。如果出现口角歪斜、一侧肢体活动不好，或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况，更不能延误，应尽快拨打120，不建议自行就诊或等待观察。

专家提示，还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高脂血症早期通常没有明显症状，却是心脑血管动脉粥样硬化的重要危险因素。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大，以及有早发心脑血管疾病家族史的人，更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒，祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，血糖偏高的人要少吃。

此外，高温天气出汗增多，如何科学饮水？

中国疾控中心研究员张岚表示，应做到少量多次、主动补水，不要等到明显口渴再喝水；首选白开水，避免长期大量饮用高糖饮料；大量出汗、长时间户外作业或运动后，可适当补充电解质，但淡盐水并不适合长期或过量饮用，高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

小满养生的核心，正是契合这一节气特质，讲究“满而不溢、适度调养”，运动、饮食、睡眠、穴位保健皆需把握分寸，不宜过度追求“满”，唯有顺应天时、调和身心，才能安稳度过暑湿交织的夏季。

据新华社电

声明公告 刊登热线：13164692093

遗失声明 上海棒约翰餐饮管理有限公司遗失武汉大本营商业管理有限公司2025年6月12日开具的保证金收据，收据号：CYSK-25061200080，合同缴款保证金36214.2元，经营管理保证金2000元；现登报作废。

遗失声明 武汉市汉商集团望鹤酒店有限公司遗失卫生许可证正本（证号：阳卫公证字2022第420105060007号），声明作废。

遗失声明 武汉昀旭星酒店管理有限公司91420114MA4K55JG53遗失公章一枚，印章编码：4201141002991 7，声明作废。

遗失声明 湖北新天宜通路桥工程有限公司遗失公章销毁证明，编号：4201120196565，声明作废。

声明 武汉欣尔雅纺织用品有限公司（代码91420106MA4KX4KA29）遗失预留银行的原财务专用章和原法人章，声明作废。

遗失声明 兹有中电建湖北电力建设有限公司运维检修分公司新疆北一项目部遗失圆形红色项目章壹枚，声明作废。

遗失声明 武汉市致善健康咨询有限公司，91420102MADW5EJB6L，财务章、法人章遗失，声明作废。

遗失声明 武汉小象创意科技有限公司在开户行农行珞狮路支行备案公章遗失，特此声明。

遗失声明 熊旺生遗失消防员证，消防员证号：鄂政消字第01Z150045号，声明作废。

事业单位法人证书遗失声明

兹有我单位：

武汉市农业机械鉴定推广站，事业单位法人证书副本不慎遗失。证书统一社会信用代码为：12420100347219132K，法定代表人为：张丽华。证书有效期为：2015年04月16日至2020年04月16日。特此声明遗失并作废。

武汉市农业机械鉴定推广站

2026年5月20日

注销公告 武汉滕州商会会员大会决定，从5月7日起协会注销，统一社会信用代码：51420100347212731Y，清算组成立进行清算。请债权债务人见报后30日内（未见到通知到的自此公告发布之日起45日内），向本商会清算组申报债权。

公告 武汉武开电气设备有限公司（统一社会信用代码91420116744786 94XY）将于2026年7月5日召开股东会议，讨论公司注销事宜，请股东徐卫见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未到公司，到会股东将依照公司章程作出决议。

遗失声明 武汉博熙舟科技有限公司（代码：91420100MA4F3KRG1G）遗失备案：公章、财务章、法人章，声明作废。

遗失声明 韩进富遗失武汉华南水果市场经营管理有限公司收据一张，金额：11万元，票号：1431372。声明作废。