

清粥鲜汤 小暑时节话福州养生

“倏忽温风至,因循小暑来。”2026年7月7日迎来小暑。闽地属亚热带季风气候,濒海而居,海洋性特征显著,盛夏高温多雨,暑湿交蒸,易耗气伤津、湿阻困脾,常见周身困乏、食欲不振、心烦失眠等“苦夏”之症。故小暑养生重在消暑宁心、健脾化湿。



四时药膳

【养生要点】

小暑养生,贵在“清润平和”。饮食宜遵循“清暑益气、健脾祛湿”的原则,少食辛辣生冷,以免助湿生热;多选赤小豆、薏米、莲子等甘淡清润之品养心健脾。菜肴当以清淡软烂为宜,少油少盐。夏养心为先,日常宜静心宁神,兼以祛湿食养,则暑湿之困自解。

【药膳养生】

小暑时节福州暑湿壅盛,食疗当以“消暑宁心、健脾利水”为要。本期推荐一粥一汤,融合本地家常风物与药食同源之材,顺时调养,以缓苦夏诸症。

赤小豆薏米芡实粥

【材料组成】赤小豆30g、薏米30g、芡实15g、粳米150g,冰糖适量。

【制作方法】

1. 赤小豆、芡实、粳米洗净,清水浸泡1小时备用;
2. 薏米下入无油干锅,小火翻炒至表面微黄,盛出;
3. 所有食材入砂锅,加足量

清水,大火煮沸后转小火慢熬2小时;

4. 待粥体软烂浓稠后,放入冰糖搅匀,关火放温即可食用。

【功效主治】养心益气,祛湿健脾。赤小豆利水消肿;炒薏米健脾止泻;芡实补脾止泻;粳米养胃生津。此方针对小暑暑湿伤脾、心气耗损所致的浑身乏力、食欲不振、心烦困顿、大便黏腻等苦夏之症。

【药膳价值】以家常粥品承载药食之功,做法简易,适配日常三餐,温和调理心脾,化解伏天湿浊,是福州家庭度夏常用食疗方,契合“药食同补、清缓养身”的夏季养生理念。

【注意】粥品滋腻,湿浊壅盛、腹部胀满者不宜长期大量食用;赤小豆利水作用较强,尿频、阴虚津亏者不宜长期大量食用;糖尿病患者宜少放或不放冰糖。

四神小肠炎

【材料组成】猪小肠400g、茯苓15g、山药20g、莲子15g、芡

实15g、生姜4片、福州老酒、盐适量。

【制作方法】

1. 小肠洗净,冷水下锅,加姜片、老酒焯水,切段备用;
2. 四神药材(茯苓、山药、莲子、芡实)清水浸泡30分钟;
3. 所有食材放入砂锅,加足量沸水,大火煮开转小火慢炖60分钟;
4. 出锅前,加适量食盐调味。

【功效主治】健脾和胃,益气祛湿,养心安神。四神汤为闽地经典健脾药膳,性味平和,功擅祛湿健脾。猪小肠甘平,以形补形,润燥补虚,与四神药材相伍,共奏健脾祛湿之功,可缓暑热耗伤气血所致之体虚乏力、消化不良、精神萎靡。全方药性温润,不寒不燥,老人、儿童皆可借以调养苦夏脾虚诸症。

【药膳价值】四神小肠汤是福州家喻户晓的日常养生汤品。其源出传统四神汤,经闽台民间改良,以小肠配伍炖煮,药食相

谐,温和中正,既可祛湿又不伤正,尤宜盛夏寒凉饮食伤及脾胃者,补虚清湿两不相妨。

【注意】小肠油脂偏高,高血脂、肥胖人群撇净浮油后少量食用;腹胀积食、湿热壅盛(舌苔黄厚)者,不宜频繁饮用;莲子性偏固涩,便秘人群少食。

【生活调节】

小暑时节,福州暑热蒸腾,津液易耗。正午当避烈日,如需外出,须遮阳防晒、备足温水,忌食冷饮,以免损伤脾胃。晨昏凉爽之际,可往公园、江滨散步,以舒心气;不宜剧烈运动,免致耗气伤阴。闲暇时赴郊野荷塘纳凉,有助解郁除烦。情志贵静,午后宜小憩片刻,以缓困倦。晚间以温水泡脚,微汗即可,助湿浊排出;居所当勤开窗通风,减少室内湿热积聚。

(福建卫生职业技术学院 邱麒)

越弱势越能感同身受?

南京医科大学研究揭示:社会地位塑造共情能力

同样看到别人受伤,有人会下意识皱起眉头,甚至觉得自己也跟着疼了一下,有人却只是看一眼便移开目光。看同一部催泪电影亦是如此,有人哭得稀里哗啦,有人全程无感。我们总以为这是性格使然——有人天生感性,有人天生理性。然而,南京医科大学研究团队发表于《Molecular Psychiatry》的一项研究发现,决定我们能否对别人感同身受的,或许还有我们的“社会地位”。越是处于弱势位置的人,往往越能共情他人。

研究团队通过经典的“钻管测试”,将一群6至8周大的雄性小鼠按社会地位分出等级。实验人员把两只小鼠分别从一根狭长管道两端放入,让它们在管道中间狭路相逢。两只小鼠互相推挤,最终将对方顶回去、率先



从对方一端走出管子的,即为赢家(优势者);被顶回去、节节败退的,则为输家(从属者)。每只小鼠均与同笼其他三只逐一过招,通过连续多天循环赛,研究者建立起稳定的社会等级。

随后,团队给笼中处于中间排名的“示范鼠”注射完全弗氏佐剂,引发其持续性炎症疼痛,并让“老大”或“小弟”在一旁目睹“示范鼠”的痛苦状态。结果,“小弟”们在目睹同伴

痛苦后表现得非常痛苦,对机械刺激和热刺激均变得异常敏感,出现明显的“共情疼痛”;“老大”们却无动于衷,痛阈未发生明显变化。在测试社交意愿的“三箱社交实验”中,“小弟”们也比“老大”表现出更强的社交倾向,更主动探索陌生同伴。这意味着,处于弱势地位的个体,不仅对他人的痛苦更敏感,也更渴望社会交往。

研究者进一步检测FOS蛋白,分析“老大”与

“小弟”大脑的变化。他们发现,“小弟”大脑中前扣带皮层(ACC)和伏隔核核心区(NAcC)两个区域比“老大”更活跃。ACC堪称大脑的“共情中枢”之一,无论自身体验疼痛还是目睹他人受伤,ACC均会迅速响应;NAcC则是大脑“奖赏回路”的核心枢纽,掌管动机与情感。具体而言,目睹同伴痛苦后,“小弟”ACC中谷氨酸能神经元显著激活,“老大”却无类似变化。

那么,能否人为操控ACC-NAcC通路,让“老大”变多愁善感,或让“小弟”变铁石心肠?研究者用药物或蓝光激活“老大”的ACC-NAcC谷氨酸能通路后,原本无动于衷的“老大”竟表现出与“小弟”一样的共情疼痛,痛阈显著下降;反之,用药物或蓝光抑制“小弟”的该通路,其

共情疼痛显著缓解,变得与“老大”一样无动于衷。

机制上,弱势小鼠目睹同伴承受疼痛时,ACC中谷氨酸能神经元显著激活,通过ACC-NAcC通路将信号传至NAcC,最终作用于D1型中等棘状神经元,引发共情疼痛反应。该反应强弱由糖基转移酶Galnt6调控,其在弱势小鼠ACC中的表达量显著高于优势小鼠,相当于提升了ACC向NAcC传递谷氨酸信号的效率,故弱势个体的共情反应更为强烈。

上述研究揭示了我们对他人痛苦的“感同身受”,很大程度上由社会地位塑造。处于弱势地位的个体,无论对同伴疼痛的敏感度,还是对社交互动的渴望,均显著强于优势个体。

(来源:梅斯医学)