

夏季吃点马齿苋 清热解暑利健康

最近大家在菜市场会看到很多卖马齿苋的，当下也正是吃马齿苋的时节。其实，马齿苋不仅可以食用，还是一味中药，具有很好的药用价值。

药食同源的野生植物

马齿苋来源于马齿苋科植物马齿苋的地上部分。李时珍曾在《本草纲目》中写道：“其叶并如马齿，而性滑利似苋，故名。”马齿苋具有向阳性，耐旱耐涝，生命力极强，广布于温带和热带地区。

马齿苋的别名有长命菜、九头狮子草、麻绳菜、瓜子菜、马齿菜等。马齿苋既可药用也可食用，是药食同源的野生植物，夏季采收后，略蒸或焯后晒干食用（直接晒不仅晒不干，还很容易烂）。

马齿苋的药用价值

性味：味酸，性寒。

归经：归肝经、大肠经。

功效：清热解暑，凉血止血，止痢。

应用：常用于治疗热毒血痢、痈肿疔疮、湿疹、丹毒、蛇虫咬伤、便血、痔血、崩漏下血。

马齿苋是治疗湿热痢疾和肠炎腹泻效果非常好的中药，民间常用鲜马齿苋加水煎服来治疗急性肠炎、痢疾、腹泻以及尿路感染等疾病。现代药理研究证实，马齿苋对大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌等多种致病细菌有很强的抑制作用，特别是对痢疾杆菌杀灭作用很强，有“天然抗生素”的美誉。

马齿苋对其他多种疾病也有较好的疗效，如肺结核、伤寒、百日咳、黄疸型肝炎、丹毒、脚气、口腔炎等。鲜马齿苋捣碎外敷可用于治疗蜂虫叮咬，煎水外敷可治疗湿疹、皮炎、皮肤疮疖等疾病。

马齿苋的营养价值

马齿苋含有丰富的钙、磷、铁，还含有苹果酸、葡萄糖、胡萝卜素、维生素E等，其中维生素E的含量是菠菜的6倍多，能有效抗衰老。马齿苋还含有去甲肾上腺素，能促进胰岛素的分泌，可以降低血糖浓度，保持血糖稳定。

马齿苋的ω-3脂肪酸含量较高，能抑制人体对胆固醇的吸收，降低血液中的胆固醇浓度，改善血管壁弹性，对防治心血管疾病很有利。平时多吃马齿苋可降血脂、抗氧化、延缓衰老，对人体有很好的保健作用。

夏日之佳肴

《本草纲目》中记载：“人多采苗煮晒为蔬。”马齿苋的食用方法很多，可以凉拌、热炒、煮粥、烙饼、包饺子，或者晒干用盐腌制后当咸菜食用。

马齿苋下锅焯水时，时间不要过长，否则会过于软烂，失去原有的风味。在焯烫的水中加入少许油和盐，可以让马齿苋保持翠绿的颜色及清脆的口感。

马齿苋药用价值广泛，营养丰富，平时喜欢吃马齿苋的人不少，但是脾胃虚弱、腹泻便溏之人不适合吃；马齿苋药性寒凉，孕妇不建议食用；对马齿苋过敏的人也不能食用。（据《大众健康报》）



重点人群防暑降温

新华社发 徐骏 作

国家卫健委发布新版近视防治指南

推荐从24月龄开始对儿童进行屈光筛查

近日，国家卫健委发布《近视防治指南（2024年版）》（以下简称《指南》）。《指南》对2018年版本的近视防治指南进行更新，不仅涵盖了近视的预防和控制措施，还涵盖了病理性近视相关眼底病变及并发症的治疗措施。

《指南》根据公共卫生层面的防控策略，对近视进行了分期。一是近视前期。儿童经过睫状肌麻痹验光检查后，虽然还未发生近视，但远视储备已低于正常年龄范围的下限。可采取增加户外活动时间等措施进行干预。二是近视发展期。已经发生近视的儿童，每年近视度数进展速度超过50度，但还未发展到高度近视的阶段，防控策略包括用眼行为干预、在医生指导下采取有效的矫正措施和控制措施。三是

高度近视期。应监测最佳矫正视力、眼轴长度和眼底等。四是病理性近视期。随着眼轴的增长，出现后巩膜葡萄肿、脉络膜视网膜萎缩、视网膜劈裂等特征性近视眼底病变时，即为病理性近视阶段。病理性近视期如视力无明显下降，可定期监测屈光度等；如突然出现视力下降、视物变形、眼前黑影显著增加等情况，应立即到医院就诊。

《指南》指出，应从新生儿期开始对儿童定期进行视力检查，从24月龄开始进行屈光筛查。从幼儿园时期开始定期检查儿童的视力、屈光度以及眼轴长度、角膜曲率和眼底等，评估远视储备情况，建立儿童视力和眼屈光发育档案。对于有高度近视家族史的儿童，应加强定期随访。（据《健康报》）

远离油腻 确保儿童青少年健康成长

家庭烹饪时使用的油是人体摄取脂肪酸和维生素E的关键来源，对于儿童青少年的成长发育尤为重要。然而，过度使用烹调油并不利于儿童青少年的健康成长。过量摄入烹调油，可能导致肥胖症、高脂血症、高血压等多种慢性疾病的风险增加。因此，建议合理控制烹调油的摄入量。

为了儿童青少年的健康，可以采用一些控油小技巧，远离油腻，确保儿童青少年健康成长。

烹调油包括植物油和动物油。植物油富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，在预防高血压和心血管疾病方面起着重要的作用。动物油虽然具有促进脂溶性维生素吸收的功能，但是所含的饱和脂肪酸和胆固醇较多，需要控制摄入量。

针对儿童青少年这一特殊群体，科学用油尤为重要。

种类多样化

《中国居民膳食指南（2022）》推荐优先选用植物油，并根据不同种类烹调油的营养特点进行更换。比如，橄榄油中的不饱和脂肪酸含量较高，玉米油、芝麻油富含亚油酸，大豆油含有较高的亚油酸和亚麻酸，菜籽油中的单不饱和脂肪酸、亚油酸、亚麻酸等含量丰富。

定量用油

针对不同年龄段的儿童青少年生长发育需求，应参照《中国学龄儿童膳食指南（2022）》中的推荐，控制每天烹调油的摄入量。家庭烹饪时，可使用带刻度的控油壶，实现定量用油，控制总体摄入量。

少油烹饪

多选择蒸、煮、炖、煨等少油烹饪方式。煎炸类食品虽然美味，但是能量密度高、营养价值相对较低，且容易产生有毒物质，不利于儿童青少年健康。

合理储存

食用油在高温等条件下容易氧化和酸败，因此，应选购正规厂家生产、在保质期内的外包装食用油，并储存在远离热源、避光、低温的地方。开封后的食用油应及时食用，注意密封保存。

少吃肥肉

培养健康饮食习惯，除控制烹调油的使用量外，还需要注意减少肥肉、动物内脏等的摄入量。同时，油炸类食品也要少吃。购买预包装食品时，应注意查看其营养成分表，选择脂肪含量低的食品。在控制脂肪摄入量的同时，确保儿童青少年获得充足的蛋白质、维生素和矿物质等营养素。

（据《医药卫生报》）



炎夏养生

新华社发 徐骏 作