

立夏过后，荔枝、西瓜、榴莲等时令水果大量上市。然而甜蜜背后暗藏风险：空腹大量食用荔枝可能诱发“荔枝病”导致低血糖昏迷；隔夜储存不当的西瓜易滋生致病菌；芒果果皮汁液可致过敏。专家提醒，高甜水果讲究“会吃”，讲究时机、分量和搭配，特殊人群尤须谨慎，莫让“水果自由”变成健康负担。

立夏尝鲜莫忘量力而行 高甜水果背后有讲究

宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡表示：“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’。荔枝果糖含量偏高，空腹大量食用会促使胰岛快速分泌胰岛素降低血糖，而果糖转化为葡萄糖的速度较慢，血糖出现断崖式下跌。“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。”

芒果则是过敏体质人群的“雷区”，芒果果皮汁液含有漆酚等致敏物质，直接啃食容易引发接触性皮炎，出现口唇红肿、发痒起疹等症状，给身体带来不必要的困扰。

掌握吃法安心品尝鲜果

针对各类夏季水果的特性，专家结合大众日常饮食习惯，给出了简单易懂、可落地的科学食用建议，帮助市民避开健康陷阱，放心享用时令美味。

在荔枝食用上，专家建议尽量放在饭后食用，避开空腹进食。严格控制食用分量，成人一天食用不超过15颗，儿童不超过5颗。吃完荔枝及时漱口，清理口腔残留糖分，减少积热上火的情况。

食用榴莲若不慎过量，出现口干口苦、腹胀便秘等湿热不适，可适量吃山竹缓解，利用山竹的寒凉属性中和榴莲热性。日常饮食坚持少量原则，不饮酒搭配榴莲，特殊慢病人群主动忌口。

西瓜食用需把控分量，单次食用量最好不要超过500克，脾胃虚寒人群少吃冰镇西瓜，避免寒气损伤脾胃阳气。养成现切现吃的习惯，减少隔夜西瓜摄入，冰箱存



初夏时令鲜果扎堆上市

立夏过后气温稳步攀升，各地时令水果迎来集中上市期。市面上荔枝饱满多汁、西瓜清甜解暑、芒果果香浓郁，榴莲、菠萝蜜等热带鲜果也纷纷登陆商超与农贸市场，丰富的品类满足了市民尝鲜、消暑、日常膳食的多元需求。

入夏之后，大家的果蔬消费习惯随之改变，冰镇水果、鲜切果盘成为日常标配。不少人偏爱一次性大量食用高甜鲜果，贪图口感却忽略了身体耐受度。营养专家表示，夏季水果虽美味，但荔枝、榴莲、西瓜、芒果等品类特性各异，体质适配度、食用分量、进食方式都有讲究，盲目贪吃很容易引发身体不适。随着鲜果消费热度攀升，合理健康的食用方式，也成为立夏时节大众养生的一课。

多款甜果暗藏健康隐患

时令鲜果口感香甜，背后却潜藏着不少容易被忽视的健康风险，多位医学与中医专家逐一拆解各类水果的食用误区。

榴莲作为夏日热门水果，也存在不少食用禁忌。宁夏医科大学中医学院教授郭斌指出，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。“酒与榴莲皆属大热之物，两者不建议同时食用。”夏羽菡补充提醒，榴莲糖分、热量和脂肪含量居高不下，肥胖人群应当少食，糖尿病、肾病和高血脂症患者尽量忌口。同属热带水果的菠萝蜜，同样高糖高热，也需控制食用量。

消暑佳品西瓜也并非人人适合。郭斌介绍，西瓜性寒，具有生津止渴的功效，但脾胃虚寒者需要谨慎食用。此外，西瓜储存也有讲究，夏羽菡提醒，吃不完的西瓜要及时用保鲜膜密封单独冷藏，存放时间尽量不要超过24小时，若与肉类熟食混放，极易滋生沙门氏菌、李斯特菌，孕妇、婴幼儿及免疫力偏弱人群，应当慎食隔夜西瓜。

放做好密封隔离，杜绝交叉污染。针对芒果过敏问题，专家建议改变食用方式，提前去皮切块，借助餐具食用，避免果皮汁液直接接触嘴唇和面部皮肤，从源头降低过敏概率。

夏羽菡表示，立夏食果，贵在适量、贵在顺应体质。眼下时令鲜果供应充足，大家只需遵循建议，把控食用分量，选对进食时机、做好储存处理，既能尽享夏日鲜果的清甜风味，又能守护脾胃与身体健康，安稳舒心度过初夏时节。

据新华社

立夏后，为什么建议你多吃“苦”？

立夏后，适当吃苦养心

立夏后，人体易被暑热扰动，出现心烦易怒、口干舌燥、食欲不振、肢体困重等症状。湖南中医药大学第一附属医院内分泌科副主任医师邹娟娟表示，中医讲究“立夏养心”。夏气与心气相通，苦入心、能清心火，适当吃“苦”正是夏季的顺势养生之法。

■健脾除湿 夏令暑湿重，既伤肾气又困脾胃，而苦味食物有助于补气固肾、健脾除湿。

■促进食欲 苦味能刺激味蕾，激活味觉神经；还可刺激唾液腺，增进唾液分泌；同时刺激胃液和胆汁的分泌。结合起来就会增进食欲、刺激消化能力。

苦，不只有苦瓜一种

哪些“苦”值得在夏天吃？邹娟娟推荐3种餐桌上常见的苦味食物。 1. 苦瓜 堪称餐桌上的降火佳蔬，专攻初夏心

烦燥热、胃口不佳。苦瓜炒蛋的蛋液缓和了苦瓜的寒凉，是温润的吃法；也可以试试苦瓜酿肉，猪肉滋阴润燥，与苦瓜相合，既减轻了苦，又化解了肉的油腻，适合容易上火却需补充营养的人群。

2. 莲子

立夏养心的佳品，其妙处在于“带芯”；莲子心虽苦，却能清心火、安神。取带芯莲子10~15克，搭配百合5克、大米适量同熬成粥，晚餐吃上一碗，能助人舒缓情绪、安稳入眠。或取少许莲子心搭配甘草泡茶，午后回甘、清心降火，脾胃虚寒者适当减量。还可与排骨、山药共炖成汤，有养心健脾、温润滋补的功效。

3. 红苋菜

红苋菜是立夏养血宁心的温和担当，《滇南本草》载其能清热利湿、凉血止血。食用红苋菜既能补充维生素与膳食纤维，又可养心。做法很简单：切蒜蓉，搭配红苋菜大火快炒，蒜中和了其凉性，养生更温和；苋菜蛋花汤的清热效果也不错。

俗话说，“入夏吃苦，胜似进补”。立夏后暑气渐生，吃苦味食物能清热泻火、祛暑燥湿，还有提振食欲的效果。记者邀请专家解读立夏后的饮食原则，给出入夏养生提示。



中医的立夏养生提示

养心是立夏后的养生关键，北京中医药大学东方医院营养科副主任医师刘芳建议做好3件事。

◆保持心情平和

保持平和的心态，避免情绪波动过大，以免损伤心气。可以通过冥想、听音乐、阅读等方式来舒缓心情，让内心保持宁静。

◆试试晚睡早起

立夏后应晚睡早起，可晚上10点30分至11点入睡，早上6点半左右起床，适当午休半小时可弥补睡眠时长不足。

◆运动要“静”

多参加户外活动，接触大自然。但要注意的，运动应选择在早晨或傍晚进行，避免中午的高温时段。可选择散步、慢跑、太极拳等有氧运动，促进血液循环，增强身体免疫力，运动强度不宜过大，避免出汗过多伤津耗气。

据生命时报

13018333716 15023163856 023-65909440 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年4月22日，重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会...

重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日...

重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日...

重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 2026年5月7日...