

三伏天清补 多吃食中“八宝”



三伏天,让很多人都没了胃口,夏季吃得对,胃口就好,能防酷暑;吃不对,则越吃越没劲儿,不利于健康。其实,夏天的饮食以清补为主,健脾、祛暑化湿为原则,下面为您推荐食中“八宝”,非常适合伏天清补。

第一菜:黄瓜

推荐理由:夏季对人体最重要的影响是暑湿,暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。黄瓜就是凉性蔬菜中的代表,它含水量高,又兼具高钾低钠的特点,适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。

第一鲜:鲤鱼

推荐理由:夏季是鲤鱼的产卵季,鱼体内积蓄了很多脂肪和营养成分,身体肥硕而结实,因此肉的味道最鲜美,吃起来有种香甜的感觉。夏季气候温热潮湿,适当喝些鲤鱼汤,有助于去湿开胃、利水消肿。而从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,极易被消化吸收,包括儿童、孕妇、老人在内的各类人群都适合吃。

第一菌:木耳

推荐理由:木耳味甘、性平,归胃、大肠经;具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等功效;木耳有“血管清道夫”之称,夏天多吃点黑木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有凉血、增加食欲之效。

第一肉:鸭肉

推荐理由:四季之中,鸭肉特别适合夏季食用,俗话说得好:“防苦夏多吃鸭”。鸭肉富含人体在夏天急需的蛋白质等营养,而且能防治疾病。凡体内有热的人适宜食鸭肉,体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和

水肿的人食之更为有益。

第一谷:薏米

推荐理由:薏米是清除体内湿毒的好食物,又有抗癌作用。盛夏时节阴雨连绵,空气湿黏,很多人都会“伤暑”,这时吃些薏米粥,可以起到治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃的作用。

第一粥:绿豆粥

推荐理由:绿豆有“食中佳品,济世食谷”之美称。在炎炎夏日,绿豆粥更是老百姓最喜欢的消暑粥。绿豆亦食亦药,可用以清热解毒、消暑、利水,治暑热烦渴、水肿等。不过应注意,绿豆属于凉性药食之品,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量饮用,否则会致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症。

第一饮:酸梅汤

推荐理由:酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖。《本草纲目》记载:“梅实采半黄者,以烟熏之为乌梅。”该汤消食合中,行气散淤,生津止渴,收敛肺气,除烦安神,常饮可祛病除疾、保健强身,是炎热夏季不可多得的保健饮品。

第一瓜:西瓜

推荐理由:我国民间早有一句谚语:“热天吃西瓜,不用把药抓”。西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经,具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效,常吃些西瓜能清火解热。夏天出汗多,随着汗水的排出,丢失的营养也多,适当吃些西瓜,不仅能补足丢失的水分,更能增加营养。

晚上喝酸奶 最养人

好多人喜欢喝酸奶,可酸奶在什么时间喝更有益健康呢? 晚饭后两小时喝酸奶效果更好。因为从补钙的角度来说,夜间人体不再摄入含钙食物,而钙的代谢却仍在睡眠中悄然进行,因此,睡前喝适量富含钙质的酸奶很有必要。酸奶所含的乳酸有助于人体肠胃在夜间蠕动,晚上喝酸奶有助于预防便秘。提醒大家,最好在晚饭后两小时左右喝酸奶,切忌空腹喝酸奶,因为空腹时酸奶中的乳酸菌易被胃酸杀死,酸奶的保健作用会因此减弱。

流行感冒 3 偏方

干香菇煎汁:退烧

研究表明,香菇的成分中含有抗病毒物质,把干香菇煎成汁饮用,自古以来就被日本人看成是治疗初期感冒(表现为发烧、咳嗽等)的良药。如果感觉干香菇汁口感不好,服用时可加点蜂蜜。

豌豆角汤:改善易感冒体质

日本人常把豌豆角做成汤喝,因为豌豆中的维生素C有助抑制过氧化脂质,防止细胞老化,同时还能促进骨胶原形成,抑制致癌物质的生成,因此对提高免疫力、改善易感冒体质很有帮助。

葛红茶:有助祛除感冒病毒

葛红茶是日本人祛除感冒病毒特别想出来的办法,具体方法是:将葛根粉加水适量搅拌成糊状后,倒入红茶,再用开水冲泡,不拘时频饮。葛红茶比单独用葛根粉冲服或将葛根熬成汤来喝缓解感冒的效果要好,因为葛根粉能祛除病毒,红茶含有抗氧化物质,能增强身体抵抗力。

孩子易中暑 醒前别喝水

夏日炎炎,孩子在外面玩得脸蛋通红,满头大汗是常有的事。细心的家长要学会判断孩子是不是中暑了。当孩子出现浑身发烫、体温升高,同时显得烦躁不安、头痛恶心、心慌无力,甚至突然昏倒、四肢肌肉发生抽动时,这就是中暑了。

如果是轻度中暑,表现为头痛、眼花、耳鸣、头晕、口渴、心悸、体温正常或略升高,短时间休息可恢复;如果出现昏迷、高热,甚至意识丧失,就要积极采取适当措施。

如应立即将孩子移到通风、阴凉、干燥的地方。解开衣扣,脱去或松开衣服,用湿毛巾擦拭全身降温;同时打开电扇或开空调,以便尽快散热,但风不要直接朝身上吹。需要提醒的是:在孩子意识清醒前不要让其进食或喝水,以免发生呛咳,意识清醒后少量多次饮淡盐水;还可口服小剂量药物,如人丹、十滴水、藿香正气水。

夏季“去火”有讲究

进入夏季,天气炎热,暑热难耐,不少人会出现口渴、口苦、目赤、头晕,有的甚至出现咽喉灼痛、口舌生疮等“上火”现象。针对夏季“去火”,省中医院感染性疾病科专家给出养生建议。防暑不当致“火”,人们在感到身体不适时,经常把各种症状统称为“上火”:喉咙肿痛、牙龈红肿说是“上火”,流鼻血、口舌生疮说是“上火”;小便赤黄、大便秘结也说是“上火”。

施卫兵 程蕾 记者 王松青

“火”分虚实要认清

一般来说,年轻人比老年人阳气旺、火力壮,男性比女性火力壮。火力壮的人都身体强壮,不容易生病,但如果火过亢,超过正常范围,就变成了“邪火”,会引起红、肿、热、痛等不适,出现上火现象。

根据中医“阴阳平衡”原则,寒者热之、热者寒之。“上火”的人是不是都要用寒凉食物或药物进行治疗呢?其实不尽然。由于夏季天热,出汗较多,阳气容易耗散,过食寒凉更易造成人体阳气损伤。

中医治疗火邪讲究定性、定位、给出路。所谓定性,就是认定火邪的来源和性质;所谓定位,就是要搞清楚火邪凝聚侵害的主要脏腑;所谓给出路,是专门针对外感火邪说的,是指通过“清热泻火”让“邪火”从哪里来就回到哪里去。清火如果不分清脏腑虚实,不仅不能清火,反而还会损害身体健康。很多人上火后,喜欢到药店买药服用,或者吃些寒凉食物清火,殊不知这里面存在很多误区。专家提醒,“降火”药千万不能擅自服用,更忌服用过量。

“去火”用药需慎重

中医认为,“火”分虚、实两类,根据出现的症状及源自的脏腑部位又要分为心火、肝火、胃火等,“火”源不同,治疗与用药也各异。因此,去火一定要分清脏腑虚实,不要随意地乱吃药。

胃火:因饮食不节、嗜酒、过食肥甘辛辣厚味,形成“食积”,生热化“火”,以致胃火炽盛。症状为胃部灼热疼痛、口干口臭、腹痛便秘、牙龈肿痛等。胃火调节应当遵循清热、清滞原则,节制饮食,少吃太过热气及甜腻食物,多食黄绿色蔬菜与时令水果,鲜萝卜汁、绿豆

粥、西瓜是不错的选择。

肝火:“暴怒伤肝,五志化火”,心胸狭窄、沉郁寡欢的人,遇事心烦易怒,从而导致肝郁气滞而肝火上炎,表现为头痛、头晕、面红耳赤、口苦咽干、胸闷肋疼。所以调整情志、稳定情绪非常重要,少熬夜,保持充足睡眠;不宜吃辛辣、海腥、过腻过酸、煎炸食品,以及羊肉、海虾、肥肉、乌梅等;宜多吃黄瓜、苦瓜、橙子等新鲜绿叶蔬菜水果,多喝枸杞菊花茶。

心火:心火则是温暖全身的主要热量内源。如心火太旺,可出现心烦急躁、面赤口渴、心中烦热,失眠、便干尿血、口舌生疮、肌肤疮疡等症。心火分虚实两种,虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。预防心火,关键是要保持良好心态,少生心事烦事;寒温适度,多食苦瓜、百合等蔬菜水果,少食辛辣之物,禁酒,多动。

肺火:或因气候骤变,或由于劳倦过度而引发肺火亢奋,老年群体较多见,主要表现为呼吸气粗、高热烦渴、咳吐黄稠痰,甚至痰中带血;或咽干疼痛、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰少而黏、口鼻干燥、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。中医认为肺主皮毛,不妨适当吃一点属性偏凉的食物,如白萝卜、白木耳、大白菜、梨、苹果、百合、枇杷,多喝水,少吃肉类及巧克力等热量高的食品,可尝试降火方猪肝枸杞菜、罗汉果猪肺汤。

总之,防治“上火”,关键是要生活有规律,注意劳逸结合。多吃蔬菜、水果,忌吃辛辣食物;多喝水或喝清热饮料,促进体内“致热物质”从尿、汗中排泄。同时,无论是哪种内脏器官出现的“火”和心理状态有着密不可分的关系,所以,保持积极、乐观的心态是抵御疾病的重要“灭火剂”。