



芒种药膳食疗方

全国名老中医药专家、湖南中医药大学第一附属医院主任药师刘绍贵教授推荐了几款芒种药膳食疗方：

1. 赤豆薏米粳米粥：取赤豆20克、薏米30克、粳米100克，一同入锅煮成粥，分次食之。三者同煮成餐，为平补、常补的佳品，不过不建议孕妇食用。

2. 白扁豆荷叶粥：取白扁豆30克、鲜荷叶10克、粳米100克，先取扁豆、粳米煮粥，待粥已成时，将鲜荷叶切成丝状入粥，再煮5~10分钟即成。此粥能健脾化湿、消暑止渴。

3. 冬瓜薏米汤：取冬瓜300克、薏米100克，先煮薏米，后下切好的冬瓜片，出锅前加少许食盐。此汤清热除暑、除烦生津，老少皆宜，不过不建议孕妇食用。

如何舒适地度过仲夏？如何吃好睡好又无恙？

芒种时节 读读这养生“老三篇”



眼下是夏季的第三个节气芒种，芒种一到气温就开始攀升，这几日我省最高气温达到了39℃。芒种节气里，气温升高降水多，空气湿度增加后，人们难免感到不适。如何能舒适地度过仲夏时节？该如何安排我们的饮食起居？一起来看健康周刊为您整理的芒种养生手册吧！

■ 蔡富根/整理



起居篇

芒种到！晚睡早起 午睡补眠

芒种到夏至，我们要顺应夜短昼长的季节特征，别再教条地坚持早睡早起，加上气候炎热，很多人夜晚很难早入睡，不妨适当做个夜猫子。既然昼长，我们索性就晚睡。

芒种应“夜卧早起，无厌于日”，人体适当接受阳光照射，以顺应大自然阳气充盛的特点，从而利于人体气血运行。但是夏季阳光照射强烈，要避免太阳直射注意防暑，从而顺应旺盛的阳气，利于气血运行、振奋精神。

夏天白昼较长，睡眠容易受到干扰，这时候适当地午睡对身体有很大的好处。午睡时间一般以半小时到1小时为宜。对于上班族而言，若不能午睡，也可以闭目养神30~50分钟。上午11时至下午1时正是心经当令之时，心要静养，夏季在五行为中对应于心，因此夏季午睡就显得更为重要了。

夏季要格外重视“静养”，避免过度的情志波动，保持安闲自乐的心态。“静养”除了“心静”，还要“身静”。夏季要避免大汗淋漓的剧烈运动。汗为心之液，汗出过多会耗伤心气和阴液，可以做一些舒缓、轻柔的运动。对爱运动的人，建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动。可在公园、森林等空气新鲜的地方，以散步、慢跑、太极拳、广播操为好。

饮食篇

宜清补并适当吃苦味食品

湖南中医药大学第一附属医院副院长陈其华表示，芒种气候以湿热为主要特征，既往有脾胃虚弱病史的中老年人、小孩等，更容易出现食欲不振、便溏腹泻等症状。因此，芒种节气在饮食上提倡清补，即清淡滋补，进食易消化的食物。

陈其华建议，市民可多食蔬果、多喝粥，减少摄入冷饮及过于辛辣刺激的食物。需要特别提醒的是，冷食摄入过多，寒凉之气就需要靠脾胃来承担，这是夏季胃肠道疾病患者增多的主要原因之一。

“苦夏食苦夏不苦。”陈其华表示，苦味的食物多具有清热解毒的作用，芒种节气后，适量食用苦瓜、莲心、芥蓝、荞麦等苦味食品，既能清热祛湿，又可防患于未然，达到有病治病、无病防病的目的。芒种饮食，推荐多吃“瓜族”类食物，如苦瓜、节瓜、青瓜、冬瓜、香瓜等。

夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱。因此，饮食应当清淡，不油腻厚味，多吃杂粮，不过多食用热性食物，以免“火上加油”。同时，可以饮用酸梅汤、绿豆汤等消暑饮品。

芒种饮食推荐

芒种时节，安徽省妇幼保健院东区国家二级营养师程圣鸿等专家为我们推荐了以下几款养生美食。

1. 凉拌二瓜

制作：黄瓜、西瓜皮各适量。将黄瓜洗净切条，西瓜皮去掉外面翠衣，切条。加盐、味精等调料腌制10分钟后，点入香油后即可食用。

作用：黄瓜具有清热利水的作用；西瓜皮的作用是清热生津、利尿解暑。通过简单的调味，这道菜肴具有清淡的口感，同时又可以起到清热祛暑、生津止渴的作用，作为夏季时节餐桌上的一道养生菜肴，是非常合适的。

需要注意的是：此菜肴偏寒，对于脾胃虚寒的人群来说并不合适。

2. 青梅陈皮煲瘦肉

材料：新鲜青梅5颗（若无新鲜青梅，用腌制青梅亦可），党参20克，大枣3颗，茯苓20克，陈皮一小瓣，瘦肉150克（3~4人量）。

烹调方法：将新鲜青梅洗净剖开，党参、大枣、茯苓、陈皮稍冲洗。瘦肉洗净切大块，氽水备用。把所有材料放入汤煲中，加水约2000毫升，以大火煮开后转小火煮约1个小时，添加适量盐调味即可。

作用：芒种时节心烦口渴，胃纳不佳者可开胃生津。

防病篇 芒种过后最要防热伤风

空调制冷、风扇纳凉、喝冷饮……是芒种过后人们防暑降温的通常做法。然而，夏日贪凉过度，往往容易引起伤风感冒，出现鼻塞流涕、咽痛声沙、咳嗽咯痰等风热感冒症状。芒种节气人体容易湿热内阻，若外感风寒，很快从热而化，形成风热感冒证候。

陈其华提醒，不少风热感冒患者大多因夜间贪凉，空调温度调得过低，继而出现发热、头痛、咽喉红肿疼痛、咳嗽、鼻塞黄涕等症状。

“预防风热感冒，首先要注意空调温度设置不宜过低，以免室内外温差过大引发感冒。”陈其华表示，长时间开空调的房间应适时开窗通风，尽量保持空气清新、流通。同时，市民要远离传染源，避免接触感冒患者，若接触了感冒患者接触过的物品，应及时洗手。

指导专家：

湖南中医药大学第一附属医院副院长 陈其华
安徽省妇幼保健院东区国家二级营养师 程圣鸿

■资料来源：广州日报
生命时报 人民健康网

