



## Y 养性

### 夏天吃西瓜别扔皮

夏日炎炎,西瓜是家中常备的消暑解渴水果。在吃完瓜肉后,西瓜皮可别随意丢弃,可留作解暑之用。

西瓜皮,别名西瓜翠衣,性微寒,味甘、淡,具有清热解暑、生津止渴、利尿的功效,可用于暑热烦渴、小便不利、口舌生疮。干品每次用量为15克~30克。下面推荐两款食疗方:



#### 1. 绿豆西瓜皮汤

**原料:**绿豆100克,鲜西瓜皮500克(干品50克)。

**做法:**将绿豆与1500毫升水煮汤,沸后10分钟去绿豆,然后将洗净的西瓜皮放入再煮,煮沸后冷却即可饮汤,一日数次。

**功效:**清热解毒,除烦止渴。绿豆甘凉,可消肿下气,清热解毒,消暑利尿;西瓜皮甘寒,清热解暑,除烦止渴。

**适宜人群:**夏天痤疮患者服用。

#### 2. 西瓜皮粥

**原料:**鲜西瓜皮200克,粳米100克,白糖30克(或用适量盐)。

**做法:**将西瓜皮去除红色部分,瓜皮与白皮分开,白皮切丁,外皮保留大块,煮好后方便挑出,不需服食。粳米洗净后加入800毫升水,大火煮开后加入西瓜皮和皮白丁,用小火煮30分钟左右即成粥,放入白糖或盐调味。

**功效:**解暑利尿,降低尿酸。粳米,即我们常说的大米,可健脾和胃,补中益气,除烦渴,止泻痢。西瓜皮甘寒,清热解暑,除烦止渴。

**适宜人群:**适用于痛风、小便不利、热病烦渴等。

**注意:**上述两款食疗方较寒凉,体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质者不宜服用。

■ 据《健康报》

## W 问药

### 治疗腱鞘炎有哪些常用药

腱鞘炎作为一种发作起来“疼得要命”的疾病,患者受到的困扰可想而知。

治疗腱鞘炎的常用药物有:

**非甾体抗炎药** 布洛芬、对乙酰氨基酚、塞来昔布、洛索洛芬钠、贝诺酯等。此类药物最多只能遵医嘱连续服用五天。

**舒筋活血止痛类药物** 小活络丸、舒筋活血片、万通筋骨片。

**钙剂** 氨糖软骨素、碳酸钙D3。

**外用消肿止痛喷雾剂** 双氯芬酸钠气雾剂、云南白药气雾剂。

**外用消肿止痛膏** 青鹏软膏、扶他林软膏、消炎镇痛膏、活血止痛膏、奇正消痛贴膏。

治疗腱鞘炎还可以遵医嘱联合用药,如“布洛芬缓释胶囊+氨糖软骨素钙片+消炎镇痛膏”。通常用法用量为:布洛芬缓释胶囊每日早、晚各1次,每次1粒;氨糖软骨素钙片每日2次,每次2片;消炎镇痛膏贴患处,每日1贴。

■ 据《健康咨询报》



## 天热乏力? 你需要维生素B族提神

入夏以来气温居高不下,你是否感觉到四肢乏力、昏昏欲睡,一工作就想睡觉,饭吃到一半就困了?其实夏季犯困很正常,毕竟古人曾说:春乏秋困夏打盹。这些是外界因素对我们身体造成的影响。其实,除了外部因素,维生素B族的缺乏,也容易导致夏季疲乏。

维生素B族是水溶性维生素,常见的有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素PP(烟酸)和叶酸等。维生素B族对于维持神经、肌肉特别是心肌的正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要的作用。

同时,维生素B族能够参与我们体内的氨基酸代谢及一些微量元素的转化与吸收,协同其他营养素为我们的身体提供能量。因此,由于维生素B族的缺乏,影响到我们的食欲,从而降低了能量摄入,这也是导致我们夏季身体容易感到疲乏的原因之一。

维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也比较高。在家补充维生素B族,这两道健康又简单的快手菜建议尝试一下。

### 菜谱一:腰果/花生拌菠菜

**食材:**剥壳后的腰果/花生30~50克,菠菜200克,醋、酱油、蒜泥、葱花、香油少许。

**做法:**如果是生的腰果/花生,可以先用小火炒熟,放置一边;如是熟制的腰果或者花生,可以直接备用。

将菠菜洗净,快速焯水,捞出,过一遍冰水,使其口感和颜色更好;锅中再次将水烧开,放入菠菜,水开始冒泡后将菠菜捞出;将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果/花生搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。

**营养点评:**腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质;菠菜能量较低、微量元素丰富,搭配上醋汁,开胃可口。

### 菜谱二:杂粮饭团

**食材:**小麦、玉米、高粱、荞麦、小米总计80克,大米50克,胡萝卜100克,黄瓜100克,鸡蛋1个,生菜2片左右(也可不用)。

**做法:**将小麦、玉米、高粱、荞麦、小米提前2小时泡软;加入米饭,一起下锅蒸(鸡蛋可以与米饭一起蒸熟);胡萝卜、黄瓜切丝/切丁;米饭蒸熟,盛出放在专用饭团模具或生菜叶上;米饭铺平,放胡萝卜丝、黄瓜丝、鸡蛋;将生菜叶裹成团,用刀对半切开,即可食用。

**营养点评:**小麦、玉米、高粱、荞麦、小米含有丰富的维生素B族,爽脆的黄瓜、胡萝卜丝可以增加口感的立体性,鸡蛋补充蛋白质。

■ 据《北京青年报》

## D 祛病

### 口腔有溃疡,藕汤来帮忙

口腔溃疡,俗称“口疮”,其造成的疼痛影响日常生活。如何通过饮食调理远离口腔溃疡?

**1.多吃富含B族维生素的水果。**B族维生素有利于溃疡面的愈合,对于口腔溃疡的患者有很大的好处,苹果、桃子、梨、柿子、西瓜等瓜果都能很好地补充维生素。同时少吃易导致上火的水果,如榴莲、荔枝、桂圆、菠萝、芒果、椰子等,这些水果大量食用不仅不能缓解口腔溃疡,而且适得其反。也要少食过酸水果如柠檬、葡萄、酸枣、樱桃、橘子、百香果、杨梅等,这些水果中的果酸会刺激到溃疡的创面,造成强烈的刺痛感。

**2.喝点藕汤。**排骨藕汤辅助治疗口腔溃疡效果不错。选择孔多、皮白的老藕,入锅前先用淡盐水浸泡10分钟,待排骨煮到五成熟时,将段状老藕倒进汤锅,武火煮沸后用文火煨,直到排骨、老藕炖得酥烂,加适量盐和味精调味即可。



口腔溃疡患者也要注意少吃粗糙、油腻的油炸、烧烤食品,如炸鸡、坚果等。少吃口香糖、巧克力等甜品,因其可以产生乳酸刺激口腔黏膜引起疼痛。如果口腔溃疡不能自愈或者长期无好转,需要到医院进一步检查是否有其他病因,不能大意。

■ 据《大河健康报》

## T 提醒

### 孩子被噎住,千万别喂水

孩子被噎住,多数家长的第一反应是喝水冲一冲,但这样一个不经意的小动作,可能更要命。

根据儿科临床数据看,呼吸道异物仅次于车祸和中毒,是意外伤害的第3大原因。

3岁以下孩子牙齿发育不健全,咀嚼功能较差,不能将较硬的食物,如花生、瓜子、豆类、肉丁等嚼碎,喉咙的保护性反射功能又不健全,自主进食不流畅,容易受噎引发窒息。食物误入气管后,因为气管的排异能力,孩子会出现呕吐或咳嗽等神经性反应,这种情况下家长贸然喂水,无疑是给气管增压,导致异物更加深入,还可能将水呛进气管。

正确做法是,迅速用“海姆立克急救法”清除异物。对于1岁及以上的卡喉患儿,若在清醒状态下,家长可在其背后将孩子环抱抱住,使其弯腰稍向前倾,然后一手握拳,将握拳的拇指侧紧抵卡喉者腹部(位于肚脐上和胸骨下的腹中线上),另一手掌紧握拳头,反复快速向上按压卡喉者腹部,直至异物排出。千万不可拳击或挤压胸部,不能用双臂加压,冲击力只限于手。若患儿昏迷或意识不清,可让其平躺在地面,家长骑跨在其髋部,一手置于另一手上,快速向上冲压腹部,并迅速拨打急救电话。

对于1岁以下的卡喉婴儿,需将其脸朝下,放在救护者的前臂上,用手掌根部在婴儿的肩胛之间用力拍背5次,然后用手掌根部托住婴儿后脑,使婴儿脸朝上放在救护者的前臂上,另一手的食指与中指在婴儿胸部中央的胸骨下半部分快速往下按压胸部5次。

如果以上方法无效,应立即将孩子送至附近医院处理,必要时医生会根据异物大小及位置,利用喉镜或气管镜取出异物。

■ 据《中国妇女报》

## M 美味

### 消暑湿喝八宝冬瓜水鸭汤

**食材:**莲子、芡实、山药、茯苓、炒薏苡仁各15克,白扁豆、绿豆各50克,干荷叶30克;陈皮15克,冬瓜1000克,水鸭1只约750克;调味品适量。

**做法:**水鸭宰杀,洗净斩块,放进加有陈皮的沸水中焯过,捞出冲净血沫;冬瓜去皮洗净切厚块,连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内,加3000毫升清水,用武火煮沸后改文火熬2小时,调味即可食用。

**功效:**清热解暑,除烦止渴,和胃消食。■ 据《广州日报》

