

西瓜生津止渴 樱桃补血养心 红豆消肿利湿

夏季饮食多点“红”

中华民族医学典藏《黄帝内经·灵枢·五色》提到,五脏有五行,五行有五色,五色入五脏。五行金木水火土,分别对应五色白青黑红黄,以及五脏肺肝肾心脾。夏季阳气最盛,心则是主阳气的脏器,“心与夏气相通应”,而红色食物五行属火入心经,夏季宜适当多吃些,以达到养心的目的。此外,夏季酷暑蒸灼,一旦心火过旺,人就容易感到燥热、烦闷不安,甚至免疫力下降,给疾病可乘之机。除了要注意平心静气,以防心火内生外,清燥解热也是夏季养生的关键,一些红色食物能够助你一臂之力。

A 红色的水果 ——西瓜、樱桃

西瓜是夏令时节的主要瓜果,因此又称“西瓜”。西瓜水分很多,还富含多种营养物质,有清热祛暑、除烦止渴、利尿、保护心血管的作用。高温天容易出汗、食欲下降、上火长口疮,爽口的西瓜是不错的选择。需要提醒的是,西瓜优点虽多,但也不能乱吃,小便频繁、量多,患有慢性肠胃炎、十二指肠溃疡、糖尿病等的人

群不宜多吃。

樱桃富含多种维生素以及钾、钙、儿茶素、黄酮醇、原花青素等营养物质,具有抗氧化、抗炎等功效。中医认为,樱桃可止渴生津,其丰富的含铁量更值得称赞,有助于补心气、养心血,使血脉变得畅通,十分适合夏天食用,但患便秘、痔疮、喉咙肿痛者要少吃。

B 红色的蔬菜 ——西红柿、胡萝卜

西红柿被誉为夏季防暑佳蔬,具有祛心火、生津止渴、健胃消食、止泻祛湿的功效,适用于暑天肢体困重、食欲不振的人群。西红柿中丰富的番茄红素能够增强免疫力、抗氧化、抗癌。此外,日本一项研究显示,生吃西红柿有助降低血液中胆固醇的含量,有益心血管健康。需要提醒的是,空腹生吃西红柿容易引起胃胀、胃痛,敏感者可以将其做成西红柿汤食用。

胡萝卜因营养极为丰富而有“小人参”之称。它含有维生素B1和B2、膳

食纤维、钾、钙等多种矿物质,其中最重要的是胡萝卜素,其可在体内转化为维生素A,有保护人体上皮组织、防止内脏器官萎缩、增强机体抵抗力等功效。此外,其中的槲皮素能增加冠状动脉血流量、降低血脂,琥珀酸钾盐有助防止血管硬化,降低胆固醇及血压;叶酸能减少冠心病发病几率。可见,胡萝卜是一种护心食物。熟吃胡萝卜能将其保健功效发挥到极致,可以切碎做馅,或与其他食材一起炖煮。

C 红色的主食 ——红豆

很多人知道夏季吃绿豆可以清热解暑,却不知道红豆也有祛内火的作用。明代著名医药学家李时珍曾赞红豆为“心之谷”。中医认为,红豆有清心养血、消肿利湿、抵抗疲劳等功效,在中医食疗中常被用于高血压、动脉粥样硬化、水肿等;现代医学研究也

发现,红豆中的三萜皂苷、铁元素能保护心脑血管,防止血管老化。夏日尤其是在正午“心火”最旺之时,吃些红豆可缓解口渴、烦躁、精神不振等。红豆可与大米搭配煮成红豆饭,或当馅料做成红豆包,还可和薏米一同煮水喝。

D 红色的肉类 ——牛羊肉

牛羊肉是中医所讲的“血肉有形之品”,能够补充人体五脏的亏损,增强心脏功能,促进气血运行,是补气养血的佳品。从西医角度看,牛羊肉含有优质蛋白质、微量元素等,营养十分丰富。很多人可能担心夏季吃牛羊肉

会上火,事实上,牛羊肉虽属温热性食材,但可以通过控制摄入量、合理搭配等平衡其热性。以羊肉为例,可和萝卜一起烹调,不仅能缓解羊肉的温补之性,还可促进消化吸收。 据人民网

湿疹多发季
预防有妙招

不少人在一夜之间,身上很多部位出现了皮疹瘙痒,越抓越痒。为什么会这样?

皮肤科专家介绍,湿疹的病因比较复杂,致敏因素也很多,有的是受外在的环境影响,如日光、寒冷、潮湿、炎热、干燥的气候对皮肤屏障功能的影响;有的是对花粉、尘螨、皮屑等吸入性的过敏;或者疫情期间宅家不运动,生活作息不规律,饮食不忌口,吃太多辛辣、油腻、海鲜等食物导致;还有对疫情的担忧,对复工的烦恼,精神紧张也会诱发湿疹;有的街坊想通过洗热水澡杀死病毒,反而刺激原来的湿疹加重,瘙痒更加剧烈。

那么,日常应该如何预防湿疹呢?专家支招如下:

1.远离过敏原。过敏原种类极多,常见的过敏原有花粉、尘螨、海鲜、动物毛发等。大家可以到医院进行过敏原测试,尽量找到过敏原加以注意和远离。过敏体质者还要减少到花草树木多的地方游玩。

2.穿着舒适的衣物。根据气温变化,适当增减衣物,穿太厚或太薄,容易使皮肤受到汗水或冷风的刺激,易发生湿疹。同时,最好穿柔软舒适的棉质衣物,以宽松为宜。

3.避免过度清洗皮肤。日常不注意皮肤清洁的话,容易滋生细菌刺激皮肤,引发感染或过敏反应。但过度频繁地洗涤也会破坏皮肤的保护屏障,诱发湿疹。所以应避免过热烫洗和过度使用碱性过强的香皂或沐浴露。

4.注意皮肤保湿。润肤剂和保湿剂最少每日外用(最好全身使用)1~2次,尤其在温水淋浴后应即刻使用,可以保持皮肤的水合状态,从而保护皮肤屏障功能和减轻瘙痒症状。

5.避免用力搔抓和摩擦。搔抓会破坏原本受损的皮肤屏障功能,导致湿疹加重或继发感染。

6.饮食宜清淡易消化。忌肥甘厚腻避免辛辣、鱼虾及牛羊肉等发物,根据南方潮湿的环境,可以根据个人的体质选择一些祛湿的食物,如玉米、薏米、扁豆、陈皮、赤小豆、云苓、土茯苓、冬瓜、马齿苋、鲫鱼等。而像荔枝、龙眼、芒果、榴莲等易导致湿热产生的热带水果,则不宜多吃。

7.情绪稳定。心态要放松,尽量避免紧张、焦虑、压抑、恐惧等不良情绪,学会自我调节情绪。

8.生活规律。合理的作息方式,不要熬夜,适当锻炼。

9.保持清洁的生活环境。减少如屋尘、尘螨、动物皮毛、花粉、真菌等变应原;室内注意通风透气,拉开窗帘采光。南方天气潮湿,还可以开空调或抽湿机,保持室内的干燥。

据新华网

常熬夜,多喝红枣枸杞茶

中医认为,经常熬夜者往往虚火内生。其实,一道简单的药茶就能滋肾、养血安神,缓解熬夜带来的不适。

取红枣5~6颗、枸杞适量,洗净略泡,放入壶里煮沸,小火慢熬5分钟,加入少许冰糖,茶温降至40℃以下后也可加入少许蜂蜜。常熬夜、贫血

者都适合服用。

红枣性温,质润多液,有补气养血、健脾益胃、养血安神、缓和药性、舒肝解郁的功效,能增强肌力、消除疲劳、扩张血管、改善心肌营养,对防治心血管疾病有良好疗效。平时多吃能提升身体元气,增强免疫力。红枣补血作用强,从事体力劳动者及神经衰弱者,用红枣煮汤代茶

饮可治疗失眠;它还适合血虚、月经量少的女性,尤其是产妇食用红枣,能补中益气、养血安神。枸杞滋补肝肾、养肝明目。但注意脾胃虚弱者、腹泻患者不宜吃红枣,要将脾胃调养好再吃。

不过,红枣、枸杞都属热性补品,如身体火气较大,不建议食用。

据新华网