

吃对了,西瓜皮比瓜瓢更有用

夏天大家都爱吃西瓜,妙用西瓜皮可以祛痱子、降血压、治便秘

夏天吃西瓜,不仅仅解渴那么简单。如果西瓜吃得巧,尤其是如果充分利用西瓜皮,可去暑、祛痱子、通便、治溃疡、缓牙痛、降血压……

那西瓜究竟应该怎么吃呢?西瓜皮有哪些妙用?广州医科大学附属五医院中医科主治中医师梁健宁为大家解惑。

瓜瓢：解渴除烦利尿消肿

“西瓜的功效在古代就有记载。”《本经逢源》里就说,西瓜能引心包之火,从小肠、膀胱下泻,可清心包火,能解热病大渴,故有天生“白虎汤”之称。而白虎汤为汉伤寒论方,功能是清热生津、解渴除烦。

梁健宁说,据记载,“春、夏伏气发瘟热”时,觅得隔年收藏的西瓜,“啖之,如汤沃雪”。因此,夏季中暑或因其他急性热病出现发热、口渴、尿少、汗多、烦躁等症状,可以通过吃西瓜来进行辅助治疗。

“用现代营养学的角度来说,西瓜瓜瓢部分水分占了94%,也是对身体益处多多。”梁健宁分析,首先,可帮助排除体内多余的水分,使肾脏功能维持正常的运作,消除浮肿现象;其次,所含的糖、维生素、多种氨基酸以及少量的无机盐,能在高温时节有效地补充人体所需的水分和营养。“值得一提的是,西瓜中的氨基酸,虽有利尿作用,但不会出现尿频的情况,反而会帮助减少次数、增多尿量,从而使得身体的毒素能够顺利排出,带走多余的热量,达到消暑益气的作用”。

瓜皮：消暑涤热利尿生津

梁健宁介绍,西瓜的人药部分,还有被中医称作“西瓜翠衣”的西瓜皮。“西瓜皮在消暑涤热、利尿生津方面的作用远胜于瓜瓢,还可治疗口腔溃疡。”梁健宁说,西瓜皮只要稍加工,就能成为夏季里一道解暑菜品。削掉其外面的粗硬绿皮和残留的瓜瓢,切成条状,以麻油、盐及糖、醋拌着来吃,还可以使人胃口大开。



1.祛除痱子。夏天炎热,汗多容易产生痱子。可将西瓜皮洗干净,用西瓜的白色部分轻擦患处,感觉到凉爽舒适即可,浴后涂擦效果佳。一般每天3次,两三天后即可见效。

2.缓解牙痛。西瓜皮晒干后,加少许冰片,擦于牙痛处,能缓解疼痛。

3.治疗便秘。西瓜有通便的作用,便秘时可将西瓜最外面的硬皮打成汁喝,通便效果很好。便秘时间过长的,可以加些蜂蜜。但阳虚、气血虚者慎用,因为通便效果太好,可能会导致腹泻。

4.降血压。适量的西瓜皮削去外皮,洗净后切块放入锅中蒸10分钟即可。早、晚蘸白糖食用,具有解热止渴、利尿、降血压的功效。

禁忌：口腔溃疡别吃瓜瓢

不过,梁健宁也提醒,吃西瓜也要注意以下禁忌。

1.脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者应该少食。从药性来说,西瓜属于生冷之品,吃多了容易损伤脾胃,从而引起腹胀、腹泻、食欲下降等症状,还可能会有积寒助湿的作用。而且,一次食

入西瓜过多,西瓜中的大量水分可能会冲淡胃液,引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。因此,产妇、高龄老人的体质相对比较虚弱的人群,吃西瓜要适量。同时,也不要吃太冰的西瓜,以免损伤脾胃功能。

2.风寒感冒、发热不高、恶寒较重、没有热盛症状的患者不宜使用。梁健宁分析,感冒热盛的时候才适合吃西瓜。因为吃西瓜就相当于使用了清内热的药物,当感冒明显出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热症时,在正常用药的同时,可吃些西瓜,有助于感冒的痊愈。“如果没有把握是寒是热,就去医院找医生吧”。

3.口腔溃疡者宜用皮但不宜吃瓢。梁健宁分析,导致口腔溃疡的主要原因是阴虚内热、虚火上扰,从而灼伤血肉脉络。口腔溃疡者如果吃太多西瓜瓢,会因瓜瓢的利尿功能,使得津液损伤,这样会加重阴虚。而阴虚,则内热益盛,加重口腔溃疡。

但是,西瓜皮却又可治疗口腔溃疡。“因此,可将西瓜皮烤焦研磨,含在口中即可,西瓜霜就是这么来的。”梁健宁说,此外,也可以将西瓜皮同绿豆一起熬,然后喝汤,可作为平时预防上火的良好饮。

据《广州日报》

防蚊加湿 可种两种植物

夏季,空调开久了,难免觉得干燥,摆盆绿植,能帮助调节室内温度和湿度。

加湿器：发财树

植物通过根吸收的水分,只有1%用来维持自己的生命,其余99%都释放到空气中,而且无论给它们浇什么样的水,最后蒸发出去的都是100%的纯净水。充足的阳光,能增强蒸腾,提高绿色植物“加湿”作用。

而发财树,即使在光线较弱或二氧化碳浓度较高的环境下,仍然能够进行高效的光合作用,种在室内再合适不过了。放置于室内阳光充足处,每间隔3—5天,用喷壶向叶片喷水一次即可。

防蚊：猪笼草

炎热的夏季也是蚊子活跃的季节,在卧室里摆放一盆猪笼草来代替传统的蚊香,既环保又方便。猪笼草是典型的食虫植物,它的顶端挂着一个长圆形的“捕虫瓶”,能将蚊虫“吃掉”,被称为“捕蚊高手”。

但需要提醒的是,它是耗氧量比较大的植物,不能长期摆放在居室内,夜间睡觉时最好放在阳台上。

据《生命时报》

滥用花露水 小心皮肤感染

到了夏季,蚊子肆虐。常常有人在被蚊子咬了之后,在相应位置涂上花露水止痒,然而专家解释,如果花露水使用不当,不但不能止痒,反而还能使皮肤感染,加速皮肤损伤。

皮肤专家介绍,花露水之所以可以防止蚊虫叮咬,是因为花露水的成分里有一种叫做“伊默宁”(也称驱蚊酯)的成分,它可使蚊虫丧失对人叮咬的意识,从而达到防蚊避虫的效果。但需要更加注意的是,驱蚊酯、避蚊胺等物质,都含有轻微的毒性,被蚊虫叮咬后,伤者反复抓挠伤处极可能将皮肤抓破,这个时候如果将花露水喷在上面,驱蚊酯等有毒物质会直接透过皮肤作用在创口上,不但不会起到止痒的作用,反而会加重皮肤损伤。所以花露水还是不要全身性、频繁地、大量地使用,因为你的皮肤可能吸入毒性,轻的可能受点皮肉之苦,重的可能导致中毒后果。

正确止痒方法推荐：

1.在家庭中用浓肥皂水涂抹可迅速止痒,或用香皂蘸水在红肿处涂抹。原因是肥皂有高级脂肪酸的钠盐。这种脂肪酸的钠盐水解后显碱性(含OH⁻),蚁酸水溶液中含H⁺,肥皂水中的OH⁻与蚁酸的H⁺中和成H₂O,因此可迅速消除痛、痒。

2.涂点氨水止痒,原理同上。
3.将阿司匹林药丸磨碎和水涂抹在伤口上,也有消炎消肿功效。
4.用盐水涂抹或冲泡痒处,这样能使肿块软化,还可以有效止痒。
5.可用芦荟叶中的汁液止痒。被蚊子叮咬后红肿奇痒时,可切一小片芦荟叶,洗净后掰开,在红肿处涂擦几下,就能消肿止痒。
6.把一颗蒜瓣掰开,用断面涂抹蚊子咬的包,一会就好,而且止痒。
7.对蚊子叮咬较敏感的人,不妨在外出前,吃一粒抗组织胺药物。

据《健康养生周刊》

预防暑湿成当务之急 六个不良习惯让湿气缠身

我们常发现有些人体型肥胖、大腹便便、油头满面、无精打采,总感到身体很重、浑身不清爽、舌苔厚、大便黏……其实,这些都是体内湿邪在作祟。

中医认为“千寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面。”湿气有重着、黏滞、趋下的特性,遇寒则成寒湿,遇热则成湿热,遇风则成风湿。炎炎夏日,尤其是三伏天,很多人都认为“热字当头”。殊不知,“暑多挟湿”“暑必兼湿”,所以此时预防暑湿才是当务之急。不健康的生活方式会让湿气“乘虚而入”,以下几个坏习惯最好避免。

1.洗头后用毛巾捂着

中医认为“头为诸阳之会”,人体十二经脉中,手足三阳经均汇聚于头。如果洗完头用毛巾捂着,很容易感受湿邪。湿邪性黏腻,易伤阳气,会出现“因于湿,首如裹”

的情况,因此,洗完头要尽量擦干或用吹风机吹干。

2.晚上9点后洗澡

洗澡本身并不会导致体湿,但总是在晚上9点后洗澡,湿邪就很容易入侵。养生要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,一天之中也有春夏秋冬之分,晚9点至次日凌晨3点为冬,此时要把自己“藏”起来。晚9点又为亥时,是太阴之时,这个时候阳气伏于体内,体表缺少保护,是人体防御能力最弱的时候,此时洗澡,湿气容易进入体内,出现寒湿。

3.过食生冷

夏季很多人会进食生冷食物来解暑,但这种方法是非常不可取的,因为生冷寒凉之品会影响脾胃运化和气机升降功能,使水湿停滞胃肠,引起食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

4.猛吹空调

夏天空调的使用,对身体非常不利,夏天汗出本是一个散湿的重要途径,而空调营造的凉爽环境,会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不出去,只能聚积体内。当然,空调也不是绝对不能开,而是要适当用,室内外温差不要过大,湿气较重时,最好开启除湿功能。

5.喝酒不节制

夏夜吃烧烤、喝啤酒,很多人认为这是一件舒爽惬意的事,但是酒助湿邪,容易引起体内湿气聚集,致脾胃功能失调。

6.久坐不动

《黄帝内经》中说“久坐伤肉”,其实伤的就是脾。脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰。因此,要想摆脱湿气缠身,还要动起来,可根据自己情况选择健步走、慢跑、太极拳、八段锦等。 据《生命时报》