

夏季养生,祛暑化湿扶阳三结合

可多吃豆类、瓜类等健脾祛湿的菜肴,姜、葱、蒜也可扶阳

今年夏天无疑是最有南方气候特点的——晴则骄阳似火,雨则暴雨倾盆……典型的高热潮湿天气。很多人此时不舒服,身倦乏力,不思饮食,关节酸痛等。专家指出,夏日要注意保健养生,祛暑、化湿、扶阳三不误。



红黄绿白黑 五豆益五脏

豆类食品是一种高蛋白、低脂肪食品,它们含有丰富的植物蛋白,蛋白质含量高达30%~50%,其营养价值几乎与肉相当。它们所含的磷脂和胆固醇,有助于降低血清胆固醇;还可以减轻妇女更年期症状,使骨质疏松得到有效的预防。

我们常吃的豆类有红豆、黄豆、绿豆、白豆、黑豆等。它们的营养价值都很高,但其作用略有差异。

红豆

红豆又称红小豆、赤小豆,李时珍称之为“心之谷”。红豆有良好的利尿消肿作用,用于心脏病、肾病、肝病引起的水肿;红豆研粉水调外敷,可以治疗流行性腮腺炎、丹毒等;红豆还有解酒、解毒作用;并有良好的降压、降脂、调节血糖、预防结石,以及减肥健美作用。

黄豆

黄豆,即大豆,所含营养丰富,有健脾、润燥、消肿的功效,是更年期女性、糖尿病、心血管病患者的理想食品。黄豆所含的不饱和脂肪酸和大豆磷脂,有保护血管弹性、健脑及防止脂肪肝形成的作用。

绿豆

绿豆是药食同源的食物,有很高的食用与药用价值。在豆类植物中,绿豆清热解毒作用比较明显,常用于解暑、利尿,并有辅助降压作用。所含大量蛋白质、B族维生素及钙、磷、铁等矿物质,有增白、淡化斑点、清洁肌肤、祛除角质、抑制青春痘的作用。

白豆

白豆,又称芸豆,所含蛋白质高于鸡肉,钙含量是鸡肉的7倍,铁含量是鸡肉的4倍,B族维生素含量亦高于鸡肉。白豆还是难得的高钾、高镁、低钠食品,适合于心脏病、动脉硬化、高血脂、低血压和忌盐者食用。其对皮肤、毛发有排毒,促进新陈代谢的作用。

黑豆

黑豆有“豆中之王”之称,特别适合于肾虚者食用。黑豆入肾,有益气滋肾、解毒利尿、消肿下气、乌发美髯、补虚止汗的多种作用。黑豆还有祛风湿的功效,用黑豆、薏苡仁煲汤,是风湿病患者的日常饮食食品;黑豆、鸡腿煲汤,有补肾健腿作用;高血压头痛可以用黑豆、元参、天麻煲汤,有清肝明目止疼的作用。

据新华网

A 祛暑:“阳暑”勿喝藿香正气水

南方的夏日,气温颇高,专家指出,暑为夏季的主气,中暑分“阳暑”“阴暑”,预防与治疗都要分清。

最常见的是“阳暑”,如果长时间暴露在烈日下,体弱者更容易中招。“阳暑”的主要症状是头晕、头痛、乏力、口渴、大汗、面色发红、体温升高等。

预防“阳暑”,要避免长期待在暴晒高温环境下,劳作、游玩一段时间后,就要到通风阴凉处纳凉,并用湿毛巾擦拭身体或用凉水洗脸以降温;要注意补充水分,多喝温开水或淡盐水,尽量少喝冰水;随时警惕身体状况,若出现头晕、头痛、发热乏力的前兆症状,则要及时离开高温环境,做好防暑降温补水的措施,严重的须马上到医院救治。

治疗上,如果轻度发热,建议首先物理降温,用冷水浸湿毛巾到不滴水,折叠放在前额,每3~5分钟更换一次;或用温湿毛巾擦拭身体,促进散热;多喝温开水,补充水分,同时也可增加排尿次数,促进降温。

治疗“阳暑”,还可以用白虎汤加竹叶。

材料:石膏50克,知母15克,甘草15克,竹叶10克,粳米50克。

做法:加入三到四百毫升的水,熬成粥水即可食用,有清热泻火、除烦生津的功效。

“阴暑”也非常多见,症状是发热恶寒、吐泻、无汗、身重疼痛、神疲倦怠、没食欲、大便秘、舌苔腻,贪凉喜冷饮的人更容易罹患。

预防“阴暑”,要避免“热身”冲“冷水凉”,在空调冷气房进进出出等。推荐“防暑和胃饮”来预防“阴暑”。

材料:藿香3克,香薷3克,麦冬或陈皮3克,生姜两片。

做法:以上材料加入200~300毫升的水,煮沸后可适量加入冰糖,即可饮用,此茶起到清暑散寒、化湿和胃的作用。

而治疗“阴暑”,可使用藿香正气水和十滴水治疗。专家特别提醒,中暑后如果不分“阴暑”“阳暑”,一味喝上一瓶藿香正气水,那对于“阳暑”者可谓“火上浇油”。

B 化湿:巧用陈皮做汤水

高温、雨水带来湿热气候,中医认为,湿伤人体阳气,同时也伤脾阳,可导致脾胃功能运化失调,出现不爱进食、疲劳、腹泻、四肢不温等症状。

如何夏日化湿?专家推荐好好利用一味药物——陈皮。

一谈起陈皮,很多人只记得它擅于化痰止咳,其实它的功效远远不止。陈皮还适宜于胃部胀满、消化不良、食欲不振、便秘、咳嗽多痰等患者服用。暑热之际,建议可巧用陈皮做汤水。

陈皮老鸭煲冬瓜

用料:陈皮10克,鸭肉500克,冬瓜500克,薏米50克。

做法:鸭肉洗净后切成小块,冬

瓜切成与鸭肉般大小的小块,放入清水2000毫升,煮开后放入上述药材,同煮1小时后下盐调味即可。

功效:健脾化湿、滋阴清热,老少咸宜。

陈皮绿豆百合糖水

用料:绿豆200克,陈皮10克,百合50克,冰片糖100克。

做法:绿豆加水煮沸后放入陈皮、百合同煮1小时,放冰糖调味后放至室温饮用。

功效:消暑解渴、宁心安神。

陈皮普洱茶

用料:陈皮3克,普洱茶10克。

做法:两者放进沸水中冲泡5分钟后即可饮用。

功效:健脾消食,减肥消脂。

C 扶阳:灸疗外治助养生

很多人不能理解,为什么夏天火辣辣,养生保健却还需要扶阳,“夏日难道不是人体的阳气最盛的”吗?

对此,专家指出,夏天确实是大自然的阳气最盛,人体也是阳气外发而活跃于机体表面,因此也正是最需要固护阳气之时。道理如同深井凉水:阳气盛于地面,反而地下阳气最虚,哪怕外界温度最高,夏季喝深井中的水也是清凉的。

空调、冷饮、晚睡、贪凉都是损害阳气的做法,夏季的饮食应着重健脾利湿、行气化痰,夏季多摄取豆类、瓜类这类健脾祛湿的菜肴,摄取一些姜、葱、蒜也有扶阳的作用。除日常生活保养外,专家推荐了几种用灸疗扶阳的方法。

艾灸

艾灸的纯阳温热作用可以祛散人体的寒湿邪气,温通人体经络,补充人体阳气,使气血畅通。在夏天,扶阳时

选背腰部,取背俞穴,每次艾灸30分钟,可以培补阳气,调五脏气血、通经活络;选择肺腧、风门、身柱、足三里等,进行灸治,还可以很好地预防“空调病”的发生。

火艾灸

在背部依次垫上药膜(扶阳之药,附子、干姜、肉桂等制成药酒)、干毛巾、艾绒,点火烧20秒,再用湿毛巾扑灭。这一疗法可促进药气通过皮肤由表皮渗透到真皮、骨骼、关节中去,透达周身,酒助火烤,火借酒威,使风寒去除。可明显改善阳虚体质,调理阴阳平衡,扶正祛邪。

三伏天灸

以“春夏养阳”等理论为依据,借助药物对穴位的刺激,使局部皮肤发红充血,甚至起泡,以激发经络、调整气血而防治疾病甚至“冬病夏治”。

据新华网

