

四道食疗方助您苦夏养心

大暑已过,“上蒸下煮”,民间街坊说的“苦夏”就在此时。这个时节如何养生呢?中医专家介绍,长夏养生,首先饮食上要注意食物以新鲜清淡、易消化为宜,少吃油腻和辛辣,少饮酒、少抽烟。同时,注重运动出汗的正确方式,做好心理调节,静心安神、戒躁息怒。

1 苦味食物有助长夏养心

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适,还容易导致情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等。因此,“去火”也是夏日食补的必备功课。苦味食物不仅清热,还能解热祛暑、消除烦躁。所以,大暑时节,适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,可清心除烦、增进食欲。此外,苦味食物还可使人产生醒脑、轻松的感觉,有利于人们在炎热的夏天恢复精力和体力,减轻或消除全身乏力、精神萎靡等不适。

西瓜也堪称“盛夏之王”,清爽解渴,味道甘味多汁。西瓜瓤性味甘、寒。有清热解暑、解烦止渴、利尿的功效。中医还以干燥的西瓜皮入药,称为西瓜翠衣,其性甘凉,也有清热解暑、止渴利尿的功效。另外香瓜、哈密瓜,鲜藕、绿豆、冬瓜、马蹄、苦瓜等各种瓜类也是不错的选择,既能清解暑热,又能清泻身体产生的内热。

大家也可服用有甘寒清暑或辛凉发散功用的中药,如菊花、荷叶、竹叶、金银花、薄荷等。

2 三伏天饮食注意三点

专家提醒,此时饮食应注意三点:

新鲜干净。中医认为,胃为后天之本。夏季人们常感食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时不妨吃些新鲜蔬果。但要注意不要贪食生、冷或不洁的食物,以免染上痢疾、腹泻等。尤其是夏天潮热本来就容易滋生细菌,各种瓜果、凉拌荤素菜或冰镇饮品在制作过程稍有不慎,极易造成污染而导致人们食用后感染病菌,必须十分注意。

健脾祛湿。古代学者认为“暑多挟湿”。如果暑湿入侵影响脾胃运化功能,就会出现胃纳不佳、脘腹饱胀或者肠鸣腹泻等症状。应注意合理饮食,可适当进食一些药食两用之品,如莲子、扁豆、薏苡仁等,可以多食用荷叶、冬瓜等清暑化湿的食品。

还可以多吃新鲜蔬菜、鲫鱼等,注意



口味清淡,尽量少吃辛辣、油腻之品。因为天气热,出汗多、饮水多,胃酸等消化液会被冲淡,食欲会受到影响,油腻食品吃了也很难消化,容易伤胃。

益气养阴。暑由火所化,夏天出

汗多,易耗伤津液,饮食应尽量选择益气养津的食材,以补充足够水分。如果进补,以清补为益,常用可选的药材有生地、百合、西洋参、沙参、石斛等。

3 运动适量 切忌大汗淋漓

运动一场,出一身汗是夏日排解体内湿气的有效途径。但专家提醒,三伏天是一年中最热的时节,气温高、气压低、湿度大、风速小,这样的气候条件,对人体健康有明显的不良影响。高负荷运动或长时间持续进行体育锻炼容易出汗多、口干渴,因为动则升阳,迫津外泄,此时容易耗气伤津。三伏天的运动应注意选择中

小强度、间断性的锻炼项目,清晨或傍晚到湖边或公园进行散步、打太极拳等运动,游泳、瑜伽、五禽戏、八段锦是极佳选择。

无论选择何种运动,切忌运动过量大汗淋漓,这样最容易耗气伤津。体弱、年老者尤其不要过分强调“夏练三伏”,以免得不偿失。另外,运动出汗后,千万不要用冷水淋浴。

4 推荐四道养心食疗方

1.荷叶西瓜翠衣饮

荷叶、西瓜翠衣各10克,水煎滤取药液,加白糖少量,频频饮服。

2.生脉饮

暑伤气津可以用气阴两补的西洋参,或饮用人参、麦冬、五味子三味药材组合的“生脉饮”。

3.瘦肉炖莲藕

一至二两瘦肉,一段莲藕,10克生地黄,几片西瓜翠衣,一起熬汤佐餐,可清暑益气。

4.龙眼红枣莲子鸡蛋汤

材料:龙眼肉10克,莲子10克,红枣10枚,鸡蛋2个,冰糖50克。

做法:将莲子去心,红枣去核,鸡蛋、龙眼肉、冰糖一同放入砂锅内,加水适量,置大火上烧沸,再用文火煮熟,调好口味即可。此汤具有健脾补气、益心宁神的功效,适用于面黄肌瘦、心悸健忘、睡眠不佳的人群。

据新华网

两道茶饮减脂养肝

由于不良的饮食、行为习惯以及对健康知识的缺乏,当前脂肪肝患病率及并发症正在不断增多,是隐蔽性肝硬化的常见原因。由于脂肪肝致病因素较多,且大多数脂肪肝早期症状不明显,难以察觉,因此,预防观念很重要。专家为患者推荐以下两款调理脂肪肝的茶饮:

1.陈皮决明子茶

陈皮5克,决明子15克。将陈皮切碎备用;将决明子洗净,敲碎,与切碎的

陈皮同放入砂锅,加水浓煎2次,每次20分钟,过滤,合并2次滤汁即成。代茶,频频饮用,当日饮完。有燥湿化痰,清肝降脂的功效。适用于肝郁气滞型脂肪肝。

2.三七绿茶

三七3克~5克,绿茶3克。将三七洗净,晒干或烘干,切成饮片或研末,与绿茶同放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可饮用。代茶,频频饮用,可连

续冲泡3次~5次,当日饮完。当茶饮至最后,三七片还可放入口中嚼服。有活血化痰,抗脂肪肝的功效。适用于气滞血瘀型脂肪肝。

专家提醒,如果明确诊断为脂肪肝,在医生指导下进行内外治疗也很重要。脂肪肝患者还应注重运动锻炼。如定期练习传统的八段锦、五禽戏等,都可以起到增强代谢、调肝消脂的效果。

据新华网

一到冬天就咳嗽 伏天不妨看中医

一到冬天,一些慢性支气管炎、慢阻肺、哮喘患者容易疾病发作或者病情加重。专家说,“冬病夏治”是中医的治疗特色,是指在夏季自然界和机体阳气最旺盛之时,通过内服外治温补阳气、活血通络,以预防慢性咳嗽病在冬季的发生或加重。处于缓解期的虚寒型慢性咳嗽病人,一受凉、特别是入冬就容易咳或喘,不妨在三伏天抓紧试一试吧——

外治法: 敷贴沐足温经活络

“慢性咳嗽病冬病夏治可分外治和内服法。”专家介绍说,虽然方法不同,但都是抓住夏季自然界和人的机体阳气最旺盛之时来温补阳气,达到事半功倍的目的。

外治法有穴位贴敷、穴位注射、沐足等方法。穴位贴敷、穴位注射的时间多选在气温超过30℃的日子,一般是三伏天各治疗一次。今年的三伏分别在7月12日、7月22日、8月11日,中伏已过,不过病史较长的虚寒型慢性咳嗽病人,可考虑在三伏天前一两周增加敷贴次数,以进一步提升机体阳气。但皮肤过敏者应格外留意,适当减少穴位贴敷的时间,以免引起皮肤不良反应。

专家建议,除了三伏天接受穴位贴敷、穴位注射治疗,处于缓解期的虚寒型慢性咳嗽“老病号”,还可以适当选用艾叶、桂皮、生姜等药材各15~20克煮水来沐足,以助温经活络。

内服法: “对号入座”试试食疗

慢性咳嗽病冬病夏治的内治法包括汤药治疗、中成药、夏季膏方、食疗等。

南方地区四季多湿,专家建议慢性咳嗽病患者可在医生的指导下,尝试汤药、中成药、夏季膏方、食疗等内服法进行治疗。专家结合临床慢性咳嗽患者较常见的咳痰、喘、肿等症状推荐了以下几种食疗法,有相应症状和表现的患者不妨“对号入座”试一试——

以咳嗽为主要表现的慢性咳嗽病人:

如果咳出来的痰又白又稀,可以取陈皮、白萝卜、杏仁、枇杷叶、茯苓等食材各用10克煮水喝,也可以根据自己的喜好选择二三味煮水喝。

如果咳出来的痰变得又黄又粘,可以取薏苡仁、冬瓜仁、杏仁、枇杷叶、浙贝母等各用10克煮水喝。不过,一般出现黄痰时,多数是慢性咳嗽病急性发作,建议及时就医诊治。

以气喘为主要表现的慢性咳嗽病人:

可以选用蛤蚧、核桃肉、鹌鹑、冬虫夏草、五指毛桃等食材温补肺肾,纳气平喘。比如,可煲一道鹌鹑山药汤。

材料:鹌鹑1只,山药250克,猪肉100克,调味品适量。

做法:将鹌鹑、山药、猪肉洗净后同时加入锅中,加清水适量炖至烂熟后食用。

作用:对缓解期的咳嗽病人,鹌鹑山药汤有助健脾益气。

伴有双下肢浮肿的慢性咳嗽病人:

这类病人出现双下肢浮肿,常是肺心病的表现,在积极求医的同时,可以试试“五皮饮”。

材料:选生姜皮、茯苓皮、陈皮、大腹皮、桑白皮各10克,蜂蜜适量。

做法:将上述五种皮加入适量水同煮30分钟,放凉后可根据个人喜好加蜂蜜调味服用。

作用:有助利水消肿、行气化湿。

据新华网