

三伏天没胃口? 这份指南很实用

三伏天,是一年中气温最高,最潮湿、闷热的日子。此时自然界阳气生发,是阳气最旺的时候。人体也顺应外部环境的变化,此时人体内阳气旺,阴气弱。专家提醒大家,三伏天应当以清补为主,先把体内的暑、湿等邪气以及毒素、油腻等物质清除,先清后补,再来补充我们人体的阳气,以达到调和阴阳,养身保健,延年益寿的目的。从具体操作上来讲,三伏天怎样从饮食上实现养生目的呢?给您支几招。

A 三伏天饮食牢记“先清后补”

解暑防燥好食物 丝瓜汤、绿豆汤不可少

适合伏天的食物首选是丝瓜,解暑防燥,丝瓜里含有人参中的成分——皂苷,特别适合伏天食用。入伏之后,天气炎热,往往会觉得胃口不好,消化也不好,凉拌丝瓜入口凉爽,嫩脆多汁,满口清香;做清汤或者与排骨、鸡汤一起煲汤都能解除油腻,令人胃口大开。凉拌丝瓜的做法简单,可以不用酱油、醋和味精,只用少许盐和香油,突出丝瓜原味。

跟丝瓜汤媲美的,当然是绿豆汤了。绿豆汤具有清热解毒,止渴消暑的作用。绿豆清热之力在于皮,解毒功能在于内,如何煮出味道可口符合自己体质的绿豆汤呢?先将10倍绿豆比例的水煮沸,然后放入绿豆,继续小火炖煮8—10分钟后倒出绿豆汤,此时汤的颜色是碧绿色的,清热作用强,但脾胃虚寒容易腹泻及痛经的人,最好不要喝这样的绿豆汤。将绿豆汤盛出来后,还可以往锅里再加点点水,多煮30分钟左右,就可以变成开花的绿豆汤、绿豆沙甚至

三伏天温补阳气 羊汤、姜茶都是不错的选择

说了半天清热解暑的食物,那么三伏天吃什么补阳呢?三伏天饮食强调顺时而养,重点是养护体内阳气。“喝伏羊”,就是三伏天喝羊汤。羊肉性温、味甘,入肾经,脾胃虚寒以及肾阳虚衰的人喝羊汤有很好的温中暖肾、补益气血的作用。喝完羊肉汤,会出一身热汗,濡养脏腑的同时还能出汗排毒,有益身体健康。

有的人不习惯羊汤的膻味,可以白天少量喝姜茶发发汗,特别是胃寒肠弱的人。姜茶也分几种,一般家里都是用生姜熬水制作,有解表散寒,温中止呕的

绿豆粥也可以。

绿豆和薏苡仁相同比例煮绿豆薏米汤,可以祛除暑湿。做法很简单,将洗净的薏苡仁和绿豆用清水浸泡,先煮薏米,大火将水煮沸以后,用小火煮30分钟,再放入绿豆煮熟煮烂,起锅时加入少许冰糖调味即可。

绿豆排骨汤也是夏季餐桌上常见的佳肴:准备1斤排骨,绿豆50克,生姜10克,陈皮5克,调味品适量。将排骨切段焯水后,与切片的生姜、绿豆及陈皮一起放入锅中,加入适量清水,大火烧开后,转用中火煲汤45分钟至1小时调味即可。健脾胃药食同源的就是吃山药,煲汤或者直接蒸熟吃都可以。若配合薏米、赤小豆煲汤饮用祛湿效果显著。补充夏季丢失的大量水分酸甘的食物,常见的有菠萝、西瓜、莲子、冬瓜、西红柿和扁豆等,中医讲“酸甘化阴”就是这个意思。清热解暑的食物除了常见的绿豆汤,还有苦瓜、苦芥、苦菜,因为口味较苦大家不太容易接受,而且脾胃虚寒体质的人不适宜多食用。

作用,配合红糖口味更佳;干姜对于脾胃虚寒,腹泻,四肢厥冷的人有温中散寒,回阳通脉的作用;炮姜主要有化瘀止血的作用,针对血瘀痛经的妇女效果较好。姜茶辛辣刺激,能改善人体血液循环,提高身体阳气。但是对于胃热有火的人群,就不能喝姜茶给自己“添堵”了。

姜茶不喜欢的话,还可以用西洋参片3—5克,配上枸杞3—5克、沙参3—5克、麦冬3—5克、石斛3—5克,放在保温杯里泡水,补气补血,平衡阴阳。如果没有血糖问题,伏天可以一直喝。

B 伏天虽热 别太贪凉

部分地区夏季酷暑潮湿,人们容易出汗,不仅大量水液流失,还有许多微量元素消耗。出汗时阳气易随之外泄,倘若外界环境河流密布,寒湿之气较重,人们贪食生冷易导致内环境寒湿,脾胃失调,实则现痰湿中阻,虚则虚寒内生,为冬季发病埋下伏笔。

因此应根据自己的体质选择合适的食物,消暑的同时不要太贪凉。若是脾虚湿盛的人可食用一些健脾祛湿的食物;爱吹空调、喜冷饮冰啤酒的人导致脾胃虚寒,则可选择温阳补益的食物,补补阳气。

四款解暑食疗方

1.藿香化浊饮

材料:藿香5克,苏叶5克,陈皮3克,山楂5克。

制法:上述材料沸水冲泡10分钟,加糖调味,放温饮用。

功效:消暑化浊,醒脾开胃。

2.芦根绿豆粥

材料:芦根50克,绿豆100克,白米150克。

制法:芦根、绿豆、白米洗净,绿豆浸泡1小时,加水适量先煮芦根30分钟取汁,然后加入绿豆、白米慢火煮至粥成,加糖调味。

功效:消暑生津。适合暑热内盛,汗多口干食用。

3.冬瓜莲蓬脊骨汤

材料:冬瓜750克,莲蓬2朵,薏

仁30克,扁豆30克,陈皮5克,猪脊骨500克。

制法:上述材料洗净后放入煲内,加水适量,大火煮沸后小火煲2.5小时,加盐调味。

功效:消暑利湿。适合暑湿困阻,大便稀溏,舌苔厚腻食用。

4.消暑益气汤

材料:黄芪50克,麦冬30克,淡竹叶20克,白茅根30克,西瓜翠衣200克,蜜枣3枚,陈皮5克,猪瘦肉200克。

制法:上述材料洗净后放入煲内,加水适量,大火煮沸再用小火煲2小时,加盐调味。

功效:消暑清热,益气生津。适合暑热天气,汗多口干,疲乏气短食用。

据人民网

相关链接

咳喘头痛胸闷 或是暑湿作乱

84岁的朱婆婆患有重度慢性阻塞性肺疾病多年,还有高血压、糖尿病、冠心病等基础病。近几年一直坚持门诊调治,病情控制还算稳定。近来天气闷热,朱婆婆吃了点西瓜解暑,没想到咳嗽、胸闷、气喘就找上门来,还出现了头痛,睡不着,全身困重不想动,四肢发胀,吃不下饭。家人认为是西瓜寒凉导致,赶紧煮了生姜红糖水给朱婆婆喝,结果头痛加重了,还出现了气短、汗出多等不适。

专家解谜:暑湿困遏,气机不畅

大暑时节是一年中最热的时段,暑热夹湿成暑湿之邪,人易感受外邪困遏气机而出现头痛、胸闷、身体困重等不适。朱婆婆此次就是因为感受了暑湿之邪加上进食寒凉水果所致。

朱婆婆慢阻肺多年,加上年龄大,肺、脾、肾三脏不足,感受外邪就会影响

肺气宣降,出现胸闷、咳嗽、气喘。暑湿若是困遏了中焦气机,加上饮食不节,脾气不升,胃气不降,则胃脘部饱胀,辗转难眠;若是郁遏了肌表经络,则头痛、身重。肺、脾、肾是调控水液代谢的主要脏腑,任何一脏出现问题,都会影响水液运输而出现浮肿、肢体胀满。

专家治疗时,以清暑化湿、宣畅气机为主,兼以健脾固肾益肺以固其本。虽没用止痛药,暑湿邪气一散,头痛自然就好了。

预防保健:顺应节气防暑湿

大暑节气要避免暑湿伤身,以健脾

养胃、祛暑化湿、益气养阴为主。平时应避免长时间高温环境下工作,出汗过多时应及时补充淡盐水;保证充足的睡眠;避免进食生冷食物,以防加重脾胃负担,给暑湿可乘之机;还可按摩丰隆穴、中脘穴健脾化湿。操作方法:用拇指或食指指腹置于穴位处按揉。每个穴位按揉150—200次,每日1次。

养生药膳推荐

1.木棉花瘦肉煲鸡脚

材料:猪瘦肉250克,鸡脚150克,木棉花(干品)40克,陈皮3克,生姜3—5片,精盐适量。

功效:补气健脾祛暑湿。

烹制方法:诸物洗净,猪瘦肉切片备用,鸡脚焯水备用;上述食材一起放入锅中,加入清水武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2—3人量。

2.赤小豆百合饮

材料:赤小豆100克,百合(干品)40克,陈皮5克,黄冰糖适量。

功效:健脾渗湿,清热消暑。

烹制方法:诸物洗净,赤小豆、百合放入温水中浸泡约1.5小时;上述食材一起放入锅中,加入适量清水,大火煮开后,转小火继续煲0.5小时,至赤小豆软烂,放入适量黄冰糖调味即可。此为2—3人量。

据新华网