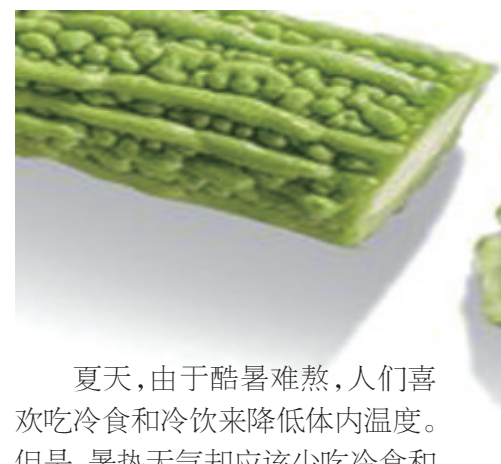


# 夏天饮食吃点儿“苦”



夏天,由于酷暑难熬,人们喜欢吃冷食和冷饮来降低体内温度。但是,暑热天气却应该少吃冷食和冷饮。因为天热人体皮肤毛孔扩张,散热较多,如果一味地贪吃冷食和冷饮,会使身体受到损伤和消耗,发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。

由于天热脾胃功能较差,食欲不振,夏天吃苦味食品能恢复脾胃运动能力,增进食欲;苦味入于心经,可用苦味泄降心火,用苦味之阴调整夏至至立秋“长夏”之热。

在苦味食品中,最具代表性的当推苦瓜。

## 1. 苦瓜

苦瓜属葫芦科植物苦瓜的果实,又叫凉瓜。苦瓜不仅爽口不腻,而且还有丰富的营养成分。祖国医学认为,苦瓜性寒味苦,入心、肺、胃经。具有清热祛暑、养血滋肝、和脾补胃、明目解毒等功效,可治疗热病烦渴、中暑发热、痢疾、疮肿、疖子过多、眼结膜炎、小便短赤等症。《本草纲目》载:苦瓜能“除邪热,解劳乏,清心明目”。《滇南本草》曰:苦瓜可“泻六经实火,疗恶疮解毒,或遍身已成芝麻疔疮疼痛难忍”。《泉州本草》谓:苦瓜能“主治烦热消渴引饮,风热赤眼,中暑下痢”。

## 2. 苦笋

夏天吃苦笋也是不错的选择。

苦笋是苦竹的嫩苗,在江苏、四川、湖南、江西等地区都有。苦笋味苦且甘,性凉而不寒,具有消暑解毒、减肥健身、健胃消积等功效。李时珍《本草纲目》载:“苦笋味苦甘寒,主治不睡、去面目及舌上热黄,消渴明目,解酒毒、除热气、益气力、利尿,理风热脚气,治出汗后伤风失音”。

苦笋含有非常多的膳食纤维,是一种寒性食材,能够让肠道里面的压力降低,可以让肠道蠕动的速度变得更快,这样粪便的黏度也会变得没有那么高,可以让大便更加通畅,对于便秘问题有着一定的治疗作用。

## 3. 苦丁茶

苦丁茶具有消暑解毒、消炎杀菌、化痰止咳、健胃消积、提神醒脑、减肥、降血压、降血脂、降胆固醇等功效。

但是,经期女性及痛经女性不适宜饮用。慢性胃肠炎患者也不适宜饮用。

此外,茶叶、咖啡等带苦味的食品也可选用。但苦味食品不宜过量,过苦则易引起恶心、呕吐等不适,胃病患者及脾虚或大便秘结者宜慎用。

(据《北京青年报》)

## 土茯苓赤小豆老鸭汤祛湿排毒

食欲不振、没精神,脸上容易起痘,舌头胖大有齿痕……大家身上的湿气还不是一般的重呢。为此,广州市第一人民医院药学部药师尹嘉瑜向大家推荐一款祛湿排毒的靓汤,让您消除湿气,精神爽利!

材料(3-4人份):土茯苓50克、赤小豆100克、薏苡仁50克、老鸭1只、陈皮1瓣、生姜2片。

做法:把赤小豆和薏苡仁提前浸泡1小时。老鸭焯水,洗干净。把全部食材放进瓦煲里。加水大火煮沸后转小火煲1小时,加适量食盐



调味即可。

功效:此汤有清热祛湿,通利关节,健脾解毒的功效。孕妇、脾胃虚弱、体寒的人群不宜食用。

(据《羊城晚报》)

## 身心调护 愉快一夏

对于五脏而言,人们常说,春季易养肝,夏季易养心。也因此,许多人在春夏会忽略对肾脏的调养。所谓四时养肾,在春夏季节,护肾同样重要。

### 起居调护

春夏季节,日长夜短,应调整作息,不要熬夜,适宜早睡早起,若下午犯困,可在中午适当午睡,午睡时长以半小时到一小时为宜。

进行适当锻炼,可到室外、公园散步,呼吸新鲜空气,接触大自然,同时可晒一晒大椎穴,大椎穴为手足三阳经及督脉之会,主一身之阳气,适当晒一晒大椎穴。以20分钟为宜,可达到补阳之效。

### 饮食调护

要多吃含丰富蛋白质、维生素的新鲜食物,以提高机体免疫力。

对于脾胃虚弱,容易拉肚子的人群,建议少食寒凉的瓜果,避免损伤脾阳。

多喝水,可适当饮用绿茶、

花茶。绿茶中富含茶多酚,具有抗氧化、抗衰老的功效。花茶可选择玫瑰花、茉莉花、菊花等具有疏肝理气、祛湿和胃之效的茶品。

饮食方面,可选择药食同源,入脾肾两经的食物,如山药、莲子、芡实、薏苡仁等,具有健脾益肾,祛湿之效。

### 情志调护

夏季,天气炎热,情绪上难免出现烦闷和焦躁、注意力涣散,在日常生活工作中,应注意及时调整节奏,神清气静,切忌暴怒,以防心火内生,可听听轻快舒缓的音乐,心静人自凉,可达到养生的目的。

总而言之,这个时节里,又逢常态化新冠肺炎疫情防控,保持乐观的情绪与开朗豁达的心态非常重要,这不仅可以让自己的舒心,也有助于提高身体的免疫功能,正如《黄帝内经·素问》有云:恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。(据《文汇报》)



## 健身应该选择哪些运动项目?

近年来,随着全民健身的深入实施,人们的参与程度不断提高,“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。那么,科学健身应该选择哪些运动项目?需要注意哪些事项?

跑步、游泳、举铁、俯卧撑……各种运动项目眼花缭乱,到底哪种运动效果最好?对此,中国营养学会注册营养师吴佳表示,没有哪一种运动是适合所有人的、绝对好的运动,关键要多样化,并建议做三种类型的运动。

“第一种是有氧运动,比如跑步、游泳、打球等,刚开始做有氧运动时,要循序渐进,逐渐增加运动的时间和强度。”她说。

“第二种运动叫抗阻运动,

顾名思义就是抵抗阻力,主要是锻炼身体的肌肉,尤其是大肌肉体。”吴佳举例,比如举铁、弹力带等负荷运动,或者俯卧撑、引体向上等自重运动。不建议每天都做,最好两到三天做一次,或者隔天进行,给身体尤其肌肉恢复的时间。

第三种运动是柔韧性运动,是针对身体的柔韧度和灵活性的训练,比如日常拉伸、瑜伽、太极等,建议要天天做,尤其是在进行高强度的有氧运动或者是抗阻运动的前后,一定要做一做这种柔韧性的运动。

最后,吴佳总结,有氧运动天天有,抗阻运动不可少,柔韧运动随时做。文/任民