

暑湿夏至要护阳 吃苦养心忌冰寒



今天正值夏至节气,这天,阳光直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。在中医看来,夏至虽不是一年中最热之时,却是一年中阳气最旺之际。

主任吴艳华提醒,夏至过后,高温、潮湿的“桑拿天”正式上线,这节气人体容易被暑气、湿气盯上,稍不注意就会中暑、乏力、没胃口。此时要顺应阳盛于外的特点,固护阳气,慎食生冷寒冷之物,以防伤阳气。可适当进食苦味食物以清心除烦,日常应静心守神,切忌暴怒过悲,中伤五脏。吴艳华从居、食、调、防四点给出养生要诀。

居

避免久居湿处

夏至雨量增多,特别是南方时有台风暴雨“龙舟水”,湿度极大。若久居湿处,湿邪伤人,则容易困阻脾胃,耗伤脾阳,令脾胃运化失常,容易出现腹泻、无食欲等消化道症状。

需要注意的是,炎热夏季,很多人喜欢一天到晚开空调降温,吴艳华提醒,这容易导致人的皮肤腠理关闭,出现头晕、头痛、眼睛干涩、咽喉咳嗽、恶风寒等“空调病”问题。建议居室要多开窗换气,早晚增加户外活动。开空调时注意温差不要过大,避免频繁进出空调房,以减少因温差频繁变化致病。

食

适当吃苦养心

如今,冰镇食物往往成了夏天的标配,不过,夏至后虽天气越来越热,阳气却已呈现衰退之象。吴艳华提醒,此时如

防

防大汗伤津耗气

夏季炎热,暑热容易令人出汗。中医理论中,津汗同源,津血同源,而津能化气、载气。若汗出过多,容易伤津、耗气。所以夏季养生,除了要固护阳气外,还要注意不要过度出汗,以防伤津耗气。建议不要在正午时分劳作或剧烈运动,散散步、打打太极拳,出点小汗刚刚好。运动后要适当补充水分,且不宜喝冰饮料,而应视情况喝温开水或常温淡盐水。少量多次,切忌一次大量饮水,以免中伤脾胃。切记,运动大汗淋漓后不要对着空调直吹。(羊晚)

调

调畅心情忌暴怒

夏季在五行中对应心,心阳最为旺盛,天气一热,人就容易烦躁上火。所以夏至之后,要注意保持心态平和,防止懈怠厌倦、恼怒忧郁,阻碍气机通调。

这时候,不妨试试“心理降温法”,听听舒缓的音乐,或者在家用热水泡泡脚,让身心彻底放松,身体的“小火苗”自然就降下去了。栀子、淡竹叶、莲心、麦冬等有清心火、养阴津功效,也适合心火较旺的人群泡茶饮用。



(CFP)

【夏至食疗茶饮方】

茯苓薏米茶

做法:茯苓10克、薏苡仁10克、怀山药10克、赤小豆10克、芡实10克。将上述材料放进养生壶或者锅里,加水800ml,大火煮沸后转小火煮30分钟,煮水代茶喝。

功效:健脾祛湿防暑。适用于夏日暑湿困脾导致的昏沉思睡、头重如裹、大便不成形或大便黏腻。

山楂荷叶饮

做法:山楂干10克、荷叶5克、陈皮5克、冰糖少许。将材料洗净,用开水冲泡焖10分钟,加冰糖调味。

功效:山楂开胃消食,荷叶清暑利湿,陈皮理气。

三豆乌梅汤

做法:绿豆20克、赤小豆20克、黑豆20克、乌梅3颗、冰糖适

量。豆子提前泡1小时,加水煮30分钟,放乌梅和冰糖再煮10分钟即可。

功效:绿豆清热,赤小豆祛湿,黑豆补津液,乌梅酸甜开胃,适合暑热天没胃口、口干舌燥的人饮用。(综合)

寻一味夏日里的鲜

快乐厨房

夏日,最适合开启一场菜市场里的寻鲜之旅。周末到了,美食达人张嘉喜欢前往菜市场,挑选喜欢的食材,稍稍用些心思,便完成了一道专属于夏日的美味。

张嘉很喜欢苹果丝瓜这种食材,矮墩墩、圆滚滚,看起来煞是可爱。瓜肉和外表一样憨实饱满,味道却清新爽口。所以这道鸡汁苹果丝瓜,是他最近非常爱做的菜。

“鸡肉和苹果丝瓜一起蒸,是

广东人的夏日吃瓜大法。苹果丝瓜切片垫底,鸡肉腌过后码上去,上锅一蒸即可。蒸的做法牢牢锁住了瓜的水分、鸡的肉汁以及它们本身的鲜味,所以简单一做,就已经非常好吃了。”张嘉说。

首先,苹果丝瓜去皮,一切四,滚刀切小块;鹿茸菇提前半小时用温水泡发。接下来,热锅热油,放入鸡皮、蒜瓣,小火煎炸出鸡油,蒜瓣煎至金黄后捞出备用;用油脂煎香虾仁、姜片,放入鹿茸菇、苹果丝瓜翻炒一下,加入大半碗热水。最后,放入鸡汁、盐、胡椒粉调味,煮5~8分



鸡汁苹果丝瓜

钟,丝瓜变软,放入煎香的蒜粒,加入淀粉水勾芡,撒葱花出锅。

张嘉说,蒸着吃的苹果丝瓜,口感类似节瓜,脆中泛着绵嫩,舌头一抵,瓜肉化作水润温柔乡,舌面都甜滋滋的。(冯元春)

LE HUO

LE HUO

