

# 花茶花膳 宁心安神

菊花、金银花、玫瑰花、红花、三七花、鸡蛋花、合欢花、梔子花、百合花等多种花卉不仅好看,还可入药,通过组合作为男女老少日常补益之用

立夏过后,阳气渐长。气温回升可能会影响人体的情绪调节中枢导致心情烦躁,诱发心神不宁。《黄帝内经》中提到夏养心,因此这个季节可以多食用些有助于宁心、安神的食物。夏季,花开绚烂,可以在专业医生的指导下,选用不同花卉制作代茶饮或者食疗方,适量食用,疗愈身心。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

## 多种花卉可入药

炎热的夏季,“双花饮”是一款老少皆宜的代饮茶。将菊花与金银花加水煮开即可饮用。饮用时,再加入采用低温热处理等工艺流程,经浓缩、精滤、杀菌、破壁核后获得的高浓度纯净精制蜜,可以起到清热润肺的作用,尤其适合咳中带痰的人群。

福建省名中医张永树介绍,在中医里可以当药材使用的花有很多。比如,玫瑰花可以行气解郁、和血、止痛,辅助治疗跌扑伤痛、肝胃气痛、食少呕恶以及月经不调等。菊花性微寒,有平肝明目、散风清热以及解毒的作用。梔子花具有杀菌消毒、润肠通便、凉血清热、镇静降压的作用。芍药也是一味常用的药材,可以利尿,也可以有效防止细菌侵入,还可以减少出汗,并能促进体内的血液循环。金银花性味苦寒,具有清热解毒的作用,可以用来辅助治疗口腔溃疡、牙龈肿痛、风热感冒以及因火热引起的痈疖等疾病。

此外,红花、三七花、鸡蛋花、合欢花、梔子花、百合花等很多花卉都可以作为药用,具体需要谨遵医嘱。

## 花茶辅助降“三高”

夏天气温明显升高后,空气中的湿度也会有所增加,人体的新陈代谢明显加快,可能出现情绪烦躁、头昏脑涨、血压波动等情况。张永树建议,有慢病基础的老年人,可以饮用一些花卉代茶饮,用于日常养生。

有高血压病史的老人可以试试三七花降压茶,将三七花、胎菊、山楂肉、枸杞、甘草冲水当茶饮。三七花是公认的降血压比较有效果的植物,甘草可健脾补气,枸杞用于补气血,中和了三七花和胎菊的寒性,即使经常头晕目眩的高血压人群也可以饮用。

炎炎夏日,应季的啤酒、炸鸡、小龙虾是很多人的心头好,但一想到痛风发作就会肿痛的关节,化验单上居高不下的尿酸值,又望而却步。尿酸偏高的老人,可以饮用菊苣梔子降尿酸茶,将菊苣、梔子、百合、葛根、桑叶煮水喝,可以辅助降尿酸、减少痛风发作。

针对老年人中常见的失眠症状,张永树介绍可以试试合欢花粥。选用30克合欢花、50克粳米。合欢花清洗干净后放入锅中,加入适量清水煎取药汁,粳米淘洗干净后加入药汁和适量红糖,熬至粥稠即可。这道合欢花粥有利于养心、安神、解郁、活血、消痈肿,适用于忿怒忧郁、虚烦不安、健忘失眠等症状。



## 美容养颜调身心

如今不少女性喜欢通过冲泡不同类型的饮品来提升喝水的口感,在与花卉有关的代茶饮中,也有适合女性的选择。

泉州市中医药学会药膳分会主任委员杨扬介绍,夏季阳气升发,容易让人变得烦躁不安,容易生气,如果过度愤怒或久怒不解,容易导致肝气郁结,反映到身体上可能会出现口干、烦躁易怒、抑郁失眠,对女性来说,还可能会出现乳房胀痛等症状。

需要注意的是,在喝藏红花枸杞西洋参水期间,要避免喝浓茶。对于上班族的女性来说,最担心加班熬夜后身体的损耗,杨扬推荐可以选择冲泡菊花、金银花、决明子、牛蒡根、枸杞、桂花作为代茶饮来调节身体。菊花、金银花、决明子都有清热解毒的作用,枸杞滋补肝肾、益精明目,桂花可以祛痰止咳、行气止痛、活血化瘀。熬夜过后来一杯这样的“熬夜恢复水”,有利于恢复元气。

## 调理脾胃健体魄

积食是小孩子中常见的症状,多因为脾胃不好,导致厌食、挑食。张永树说,积食容易造成孩子营养不良,影响生长发育,有积食症状的孩子最好能进行适量的运动,吃一些清淡的食品。家长朋友可以将野菊花、枇杷叶、白花蛇舌草各10克煮水让孩子日常饮用,有助于去积食、去火气。

家有考生的家庭,考前孩子情绪稳定尤为重要。杨扬建议家长们可以给孩子煲一道合欢花猪肝瘦肉汤。准备60克猪肝、60克瘦肉、30克合欢花。合欢花清洗干净后用水浸泡,猪肝、瘦肉切片,用调味料拌匀。把合欢花放入锅中,倒入清水,文火煮10分钟,最后放入猪肝和瘦肉煮沸后调味即可。这是一道滋补肝肾、补血养心、提高免疫力的汤品,很适合当下食用。

近期孩子如出现咳嗽的症状,可以用陈皮、川贝、柠檬、野菊花煮水代茶饮。川贝陈皮柠檬水具有清热润肺、止咳化痰、理气健脾、生津解渴、开胃消食等作用,甜甜的味道孩子们也较为喜欢。

## 花生大枣炖猪蹄



材料:猪蹄1000克,花生米(带红衣)100克,大枣40枚,黄酒、酱油、白糖、葱、生姜、味精、花椒、大茴香、食盐各适量。

制法方法:

1. 猪蹄刮去毛,洗净,剖开砍成段块。
2. 花生米、大枣洗净;葱切段,姜切片备用。
3. 用砂锅先将猪蹄煮至四成熟后捞出。用酱油涂均匀,放入植物油内炸成黄棕色,再放入洗净之砂锅内,注入清水,放入花生米、枣及其他佐料。
4. 在旺火上烧开后,改用文火炖至熟烂。
5. 分四顿佐餐食用,连服10—15日。

本膳方以猪蹄、花生、大枣为主料。猪蹄能和血脉,润肌肤,益气通经,以其善补气血、通血脉、润肌肤而用于毛发枯黄失荣者。花生性味甘、微苦而平,具有养血和血、和胃润肺及润肠通便作用,适用于营养不良、脾胃失调,咳嗽喘息、便秘等。大枣为益气健脾的常用药,故本方以花生、大枣两味健脾和胃、益气补中,配伍猪蹄,共奏益脾胃、生气血、滋肾精的作用。精血充盛,则毛发渐生渐黑,故可治发枯发脱之证。适用于气血亏虚所致的毛发枯黄,容易脱落,稀少而早白者,并伴有面色不华、心悸气短、自汗乏力等。阳虚痰湿内盛体质者禁服。

(来源:《中华临床药膳食疗学》,张君琳整理)

## “三色”营养可护眼



西红柿含有茄红素

眼睛的每个部位对应着不同的视觉功能,需要的营养素也有所不同,可以遵循“黄橘红”三色口诀。

### 黄色:叶黄素、玉米黄素

健康的黄斑部可过滤90%以上的有害光源,靠的是累积在视网膜黄斑部和水晶体的叶黄素和玉米黄素,这两种营养素具有抗氧化和过滤蓝光的功能,可以达到保护视力、延缓老化的目的。叶黄素的补充重点是每日稳定摄入。除了叶黄素片,含叶黄素多的食物有芒果、胡萝卜、玉米、鸡蛋黄、西红柿、南瓜、葡萄、猕猴桃等。

### 橘色:维生素A(β-胡萝卜素)

眼睛之所以在黑暗、低光源的环境中还能看到东西,靠的是视网膜上的杆状感光细胞,而维生素A是视网膜感光细胞中视紫质的先驱物质,能帮助维持夜间视力、适应光线变化。

如果缺乏维生素A,便会引发暗光敏感度不足,在光线不够的地方就看不清楚,引发夜盲症。β-胡萝卜素可借由人体正常的酵素作用转化成维生素A,需要时,可以通过补充β-胡萝卜素转化成维生素A。除了维生素A片,食物中也富含维生素A。比如动物肝脏中的猪肝、鹅肝、鸡肝等,奶类中的牛奶、马奶、羊奶等,果蔬中的葡萄、柚子、樱桃、胡萝卜、白菜、西红柿等。

### 红色:茄红素

茄红素除了是知名的抗氧化剂,也能够帮助眼睛的睫状体顺利达成对焦的任务,改善长时间使用电子产品出现的弹性疲劳、聚焦模糊等症状,延缓睫状体的老化。富含茄红素的食物有西红柿、西瓜等。

(来源:健康时报,张君琳整理)



芒果含有叶黄素

## 这些调味品,用好了能防病保健

许多日常生活里的调味品,不仅让食物口味提升,还具有调理、治病的效果。

### 葱

葱是我们日常饮食中最常见的食材之一。它除了能为饮食增添风味之外,还具有发表通阳、解表发汗的功效,可用于治疗风寒感冒。现代研究

用的中药,具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒等作用,可用于风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽、鱼蟹中毒等症,被称为“呕家圣药”。

### 蒜

大蒜具有解毒消肿、杀虫、止痢的作用,可用于痈肿疮疡、疥癣、肺痨、顿咳、泄泻、痢疾等症。现代研究表明,大蒜具有灭菌消炎作用,同时还有很强的抗病毒能力,是防病保健良材。

### 花椒

花椒具有温中止痛、杀虫止痒的作用,内服可用于脘腹冷痛、呕吐泄泻、虫积腹痛;外用治湿疹、阴痒等症。口嚼花椒可以有效缓解牙痛。将花椒与食盐炒后敷于腹部可以缓解腹痛、痛经属虚寒证者等。阴虚火旺之人及孕妇不宜服用花椒。

### 八角茴香

八角茴香入药具有温阳散寒、理气止痛的作用,用于寒症腹痛、肾虚腰痛、胃寒呕吐、脘腹冷痛等。选购八角茴香的时候一定要注意区分正品八角茴香及其伪品莽草。需要注意的是,八角茴香食用过量会损目发疮,有虚火的人不建议食用。

### 肉豆蔻

肉豆蔻具有温中行气、涩肠止泻的作用,用于脾胃虚寒、久泻不止、脘腹胀痛、食少呕吐等症。但是食用过量会导致眩晕、呕吐和恶心。

### 草豆蔻

草豆蔻入菜可以去除鱼、肉等食品的异味,入药具有燥湿行气、温中止呕的作用,用于寒湿内阻导致的脘腹胀满冷痛、嗳气呕逆、不思饮食等症。阴虚血少、津液不足者禁服,无寒湿者慎服。

### 豆蔻

豆蔻有化湿行气、温中止呕、开胃消食的作用,用于寒湿中阻导致的不思饮食、呕逆、胸腹胀痛、食积不消等症。需要注意的是,豆蔻辛香燥烈、耗气伤阴,不宜长期大量食用。

### 肉桂

肉桂具有补火助阳、散寒止痛、温通经脉的作用,用于阳痿宫冷、腰膝冷痛、肾虚作喘、虚阳上浮、眩晕目赤、心腹冷痛、虚寒吐泻、寒疝腹痛、痛经经闭等症。有出血倾向者及孕妇慎用。

### 白芷

白芷具有散寒解表、祛风止痛、宣通鼻窍、燥湿止带、消肿排脓的作用,用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞流涕、鼻鼽、鼻渊、牙痛、带下、疮疡肿痛等症。白芷作为调味品可以很好地祛除牛羊肉腥味。

### 厨房小知识

厨房里还有很多类似的调味品,比如辣椒、孜然、香叶、胡椒、豆豉、陈皮、荜茇、高良姜、砂仁、芫荽、紫苏、山楂等。在烹饪时,这些调味品也在“润物细无声”地发挥着药材特性,守护大家的健康。

(来源:中国中医药报,张君琳整理,CFP/图)



八角茴香入药可温阳散寒、理气止痛



大蒜可以解毒消肿



白芷可散寒解表

### 姜

俗话说,“妙用生姜,胜得良方”。厨房里不起眼的生姜,其实是一味常

用的中药,具有温中行气、涩肠止泻的作用,用于脾胃虚寒、久泻不止、脘腹胀痛、食少呕吐等症。但是食用过量会导致眩晕、呕吐和恶心。