

顺着时节吃 轻松舒服过夏天

“小暑大暑，上蒸下煮。”从本月7日的小暑开始，天气一天比一天炎热。本期食疗，邀请安溪县中医院脾胃病科主任张一耕，结合闽南食材与传统食疗方，围绕小暑、大暑节气气候特点、不同人群饮食调养、冬病夏治等要点，梳理养生方案。市民只需巧用家常药食同源食材，通过咨询中医辨证使用，便能清热祛湿、益气生津，平稳度夏。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

气候湿热交加 体质不同反应各异

进入小暑后日照时间变长，气温持续升高，人体阳气也会一同上浮，体表燥热感愈发明显。泉州地处东南沿海，空气湿度常年偏高，高温叠加高湿形成典型的“桑拿天”，不同体质的人群，在此节气会呈现出截然不同的身体反应。

体质偏弱、免疫力较差的人群，在低温空调房和室外高温环境间往返，冷热温差极易诱发感冒；长时间吹空调会让体表毛孔闭合，体内湿热无法正常向外疏泄，寒湿随之侵入身体，进而引发鼻塞、畏寒、浑身酸痛等风寒感冒症状。日常户外活动较多的人群，体内易滋生湿热，则常常伴随口干口苦、心烦燥热、身体沉重、皮肤出油长痘等表现。

张一耕介绍，按照四季养生规律，夏季阳气充足，适合进行舒缓的户外运动，借助自然阳气舒展全身。不过需要注意的是，大量运动出汗会持续耗损人体津液与元气，这也是夏季人们普遍容易疲惫乏力的原因。

巧用本地食材 温和消暑兼顾补养

针对暑湿偏重的气候特点与不同体质，张一耕推荐了几款操作简单的食疗方。这些食疗方可融入一日三餐，既能健脾祛湿，又能清解暑热。

绿豆、赤小豆、薏米、茯苓、白扁豆搭配大米一同熬煮杂粮粥，是常见的祛湿组合。赤小豆能够利水祛湿，薏米擅长健脾化湿，茯苓与白扁豆性质温和，兼顾养护脾胃。长期食用可以有效缓解夏季身体困重、大便黏腻、食欲不振等湿热典型症状，且食材性质平和，大多数人群都能食用。

除了杂粮粥，不同人群还可根据自身状态选择对应的饮品。长期户外奔波、稍活动就大汗淋漓且气短乏力、精神不振的气虚人群，适合饮用西洋参汤。暑热易消耗人体元气，普通凉茶只能单纯清热，而西洋参可以补气养阴，日常泡水、炖汤都可以。长期久坐办公室、很少外出出汗且体内积热较重的上班族，则适合绿豆汤这类清凉饮品，可清热降火，舒缓体内燥热。绿豆作为家常食材，熬煮成汤饮用，能够缓解周身燥热，起到消暑解毒、平复心烦上火的效果。

此外，泉州自古流传不少温和润燥的应季消暑食疗，兼顾补水与调养，各个人群都能放心食用。

菜鸭炖冬瓜是一道应季消暑佳肴。菜鸭性凉，能够清虚热、滋阴润燥；冬瓜则主打利水湿、清热解暑。二者搭配炖煮，清热却不会寒凉伤胃，祛湿之余还能补充夏季大量流失的水分，特别适合湿

热体质人群。夏季时常口干烦躁、容易上火且体内湿气重的市民，每周可以炖煮一次。该汤品清淡少油，没有厚重油腻感，不会加重夏季本就偏弱的脾胃消化负担，慢性病患者、中老年群体也可适量食用。

仙草是闽南家喻户晓的消暑食材，加水熬煮成仙草水直接饮用，或是制作成仙草冻都十分合适。仙草本身性味清凉，能够清热解暑，日常饮用可有效降低中暑风险，缓解高温带来的内心烦躁。其口感清甜，上班族、户外劳动者、学生都可以常备。

咸薄荷是一种传统腌制药材，一小包便能冲泡饮用，可以直接用开水焖泡，也可以加水煮沸后饮用。它既能清热解暑、缓解周身燥热，自带的盐分还能补充大量出汗流失的钠元素，防止电解质失衡；同时可以提神醒脑，改善暑天昏沉困倦的状态，并促进肠胃消化，缓解夏季积食腹胀、胃口差的问题。

对于夏季一动便浑身湿透的人群，还有两种最简单便捷的水分及电解质补充方式：一是温淡盐水，在白开水中加入少量食盐，即时补充流失盐分；二是市面上的含钠运动饮料，取用方便，能够快速缓解出汗过多引发的心慌、乏力、头晕。需要注意的是，切忌一次性大量饮用冰饮，冰水会快速收缩体表毛孔，阻碍体内湿气向外排出，反而会加重湿热缠身的不适感。



仙草冻是闽南常见的消暑食材



菜鸭冬瓜汤利水湿、清热解暑



西洋参水补气养阴

盛夏阳气正旺 借时调理冬日顽疾

此时也是中医“冬病夏治”的黄金窗口期。可以借助夏季鼎盛的阳气驱散体内沉积多年的寒邪，针对性调理冬季反复发作、由体质虚寒引发的各类慢性病。

例如，哮喘患者大多体内虚寒、自身阳气不足，每到冬季受冷空气刺激就容易反复发作咳嗽。此类患者可通过内服温补中药调理，补足人体阳气，有效减少冬季哮喘发作的频次，该疗法尤其适合孩童哮喘的长期养护。

有胃溃疡、十二指肠溃疡困扰的人群，致病根源大多在于脾胃虚寒，每到冬季胃部冷痛、不适的症状会明显加重。这类人群可以在小暑

时节少量食用鹿茸等温补食材，以温补脾胃阳气，改善常年反复的肠胃不适。

对于肾气虚寒、冬季怕冷且穿衣厚度远超常人的群体，他们夏季稍微活动便疲惫乏力，手脚常年冰凉，可以抓住这段时间适度温补调和体内阴阳，改善常年畏寒、体虚易累的状态。

张一耕补充强调，冬病夏治存在明确的体质区分，仅适用于虚寒、寒邪诱发的慢性病。本身湿热偏重、容易上火的人群不能盲目温补，必须经由专业中医师辨证之后，再开展相关调理，避免调理方式与体质相悖，反而加重身体不适。



夏季多汗人群可饮用温淡盐水补充水分

相关链接

夏季药膳 防病治病

冬病夏治配合药膳食疗可相得益彰。夏季进行适当的药膳调补，往往能达到事半功倍的效果。

虫草炖老鸭：具有补虚损、益肺肾、止咳喘的功效。取冬虫夏草15克、老鸭1只。将虫草放入洗净的鸭腹内，加水炖熟，调味后食用，连食1个月左右。

黄芪乌骨鸡：具有益气养肺、滋肾养血、固表防感冒的功效。取黄芪30克、乌骨鸡半只，同炖。鸡肉熟烂后，加入调味品，饮汤食肉，可分3次食用，连食1个月左右。

人参蛤蚧粥：具有补肺肾、益元气、平虚喘的功效，适用于肺肾两虚型的老慢支患者。取蛤蚧粉2克、人参粉3克、糯米50克至100克。先将糯米煮成稀粥，待粥熟时加入蛤蚧粉、人参粉搅匀，趁热服用。

姜汁牛肺糯米饭：具有祛痰、补肺、暖胃的功效，对老人寒咳日久、痰多清稀者有效。取牛肺200克、生姜汁15毫升、糯米适量。将牛肺洗净切块，加入糯米，用小火焖熟，起锅时加入生姜汁即成。

四仁鸡子羹：具有扶正固本、补肾润肺、

纳气平喘的功效，适合咳嗽日久、老慢支患者。取白果仁、甜杏仁各1份，胡桃仁、花生仁各2份，共研成细末。每日清晨取此药末20克，与1个鸡蛋共同煮成1小碗羹服用。

梨子川贝汤：适用于老年支气管炎伴肺热干咳少痰者。取雪梨1只，去皮切片；川贝母12克，捣碎；加入冰糖30克，加水炖汤服用。

白胡椒公鸡汤：对畏寒怕冷、遇寒咳嗽、反复感冒、过敏性鼻炎、冬天哮喘加重等症有效。取公鸡1只，洗净切块；备白胡椒9克、草果3克、良姜3克。加上葱、姜、水煮熟，放入适量食盐，空腹食用。

二姜猪肚汤：对胃寒腹冷、寒从中生、脾胃虚弱、饮食不化、慢性泄泻、面黄体瘦乏力等症有效。取猪肚1副，用醋浸泡去腥，洗净切丝；备干姜10克、良姜10克、苹果3克。加入葱、姜，一同放入罐内煮熟，空腹食用。

具体治疗与用药请遵医嘱。（来源：中国中医科学院中医门诊部公众号）



学着做药膳

鲤鱼冬瓜羹

主要材料：鲤鱼1条250克左右，冬瓜1000克，葱白10克。

制作方法：首先，冬瓜洗净后削皮，皮勿丢，去瓢切块，待用。然后将鲤鱼刮鳞，去鳃及内脏，洗净后放入锅中，加适量水，先用武火煮熟，去骨。接着将冬瓜、冬瓜皮、葱白放入锅中，酌情再加适量水，继续煮至瓜熟肉烂汤稠。最后捞出冬瓜皮、葱白不食。每日2到3次。

鲤鱼冬瓜羹，健脾，利水，养胎。适用于妇女怀孕期间水液停聚导致的水肿，妊娠期出现下肢浮肿或全身水肿，按之凹陷，舌苔白或腻。鲤鱼性味甘、平，能健脾、利水消肿。冬瓜甘、淡，微寒，入肺、大肠、小肠、膀胱经，有利尿消肿、生津止渴的作用，属常用药食两用之品。冬瓜性偏寒凉，脾胃虚寒易泄泻者慎用。鲤鱼为腥膻发物，素患疮疡者慎食。

（来源：《圣济总录》整理：张君琳）



鲤鱼冬瓜羹健脾、利水(CFP 图)

吃对生姜 炎夏养阳



醋泡姜可温胃散寒(CFP 图)

很多人都听说过“冬吃萝卜夏吃姜”这句话。夏天为什么要吃姜？怎样吃姜才有益于健康？

夏天吃姜，契合中医“春夏养阳”的养生理念。姜既能温中散寒、改善体内的虚寒状态，又能帮助体表阳气舒展，是夏季顺时养生的经典食材。夏季食姜助阳生热、逐寒祛湿，正是顺应天时的调养方式。

生姜味辛、性微温，能解表散寒、温中止呕、化痰止咳。日常炒菜、泡水或制作食疗方时大都选用生姜，其药性温和而不燥烈，适合大多数人在夏季进行日常保健。

干姜并非普通的鲜生姜直接晒干，而是选用成熟的老姜经炮制加工而成，其性味大热，药性偏于温守，主要用于里寒重症患者，如常年脘腹冷痛、四肢厥冷的人群。在日常保健中若误用干姜，反而容易导致上火。

腐烂变质的生姜会产生对人体有害的有毒物质，因此切勿食用烂姜或变质发霉的姜。阳虚体质者适宜在夏季适量吃姜；但若常有咽痛、便秘等偏热症状者，则应减少生姜的摄入量。

夏季每日生姜摄入量不宜超过10克，可切片泡水或作为调料使用。就一天而言，早晨吃姜最为适宜。夏季吃姜宜在早餐后，或与粥、红枣等食材搭配，以中和其辛烈之性。例如，晨起可饮用红枣姜茶，取生姜2片、红枣3枚煮水，既能温阳又不伤胃。

要想让“冬吃萝卜夏吃姜”发挥更好的养生效果，推荐尝试以下几种食疗方：

醋泡姜：将生姜切片放入干净的玻璃瓶中，倒入米醋或陈醋，醋液没过生姜，密封保存并放入冰箱冷藏一周即可。建议每天食用3片，具有温胃散寒、活血止痛的功效，长期适量食用效果更佳。

姜糖水：取带皮生姜切5片，放入沸水中煮3分钟后，加入适量红糖代茶饮用。此方具有解表发汗、散寒止痛的作用。

姜汁牛奶：取姜汁1汤匙、鲜牛奶200毫升、红糖适量。将姜汁、鲜牛奶和红糖混合均匀，隔水炖熟后饮用。该方具有温胃健中、散寒安神的作用。

（来源：中国中医药报官方号 整理：张君琳）



▲关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号，了解更多美食资讯。