

# 夏天其中湿邪最容易伤脾胃

春天以风邪为主,秋天以燥邪为主,冬天以寒邪为主,而夏季的主要邪气有三个:暑邪、湿邪、寒邪。因为人体要面临多方面邪气的侵袭,增加了防病养生的难度。所以,夏季往往是一年四季当中最难养生的季节。

## 祛暑邪:冲泡生脉饮

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。而低血压、脑中风、冠心病等夏季经常发生的疾病,都和气阴两虚有关系。

这是因为气阴两伤会引起气虚,气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,同时出汗太多会引起津伤,血液变得黏稠,它运行得也会迟缓,所以很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

预防夏季心脑血管病高发,中医经典方剂生脉饮不错。取补气的人参5克,清热滋阴的麦冬5克,敛气、敛津的五味子5克。把人参、麦冬、五味子放到杯子里用开水焖半个小时到一

个小时,喝焖出来的水即可。这些药材可以反复冲泡,冲泡到最后还可以把这三样吃掉。

人参也可用党参或西洋参代替,西洋参用量不变,党参加至10克。

当然,初次使用前最好在中医指导下酌量调整比例。

## 防湿邪:佩戴香囊

进入盛夏后,雨水逐渐增多,湿邪最易乘机而入。中医认为,湿邪重于脾,所以湿邪最容易伤到人体的脾胃功能,导致厌食、腹胀、腹泻、身体消瘦。

膜焦香腥腐为五气,其中香专门入脾,所以中药里边闻起来比较香的那种,都有健脾的作用。

临床中遇到一些不喜欢服用中药的人,我都会建议他们做一个香囊,佩戴在身上,既可以起到健脾祛湿的作用,还可以预防蚊虫的叮咬。

可以取肉豆蔻5克、砂仁5克、佩兰10克、藿香10克、丁香5克备用。先将肉豆蔻,用蒜臼砸开花;加入砂仁,砸扁;再放入丁香、佩兰和藿香;混合以后



装入香囊袋子中即可。

## 驱寒邪:每天喝杯姜水

夏天在空调房中工作生活,这是一种外在的寒邪;另外,很多人到了夏季,由于炎热,就喜欢偏凉的饮食,饮食的这种寒邪从口而入,这些都会增加寒邪侵犯

人体的概率。轻者易得阴暑症,即鼻塞,流鼻涕等这些风寒感冒的症状;重者,寒从肢体入侵人体,导致肢体关节的病证,如类风湿。建议每天喝杯姜水,对调治抑郁、胃病、痛经、过敏性鼻炎有效果。但晚上不宜吃姜或喝姜汤。

生命日报

## 夏天教你挑出好瓜

指弹瓜,声音比较沉闷的瓜比较熟。

哈密瓜:哈密瓜要选择纹路密集均匀的瓜,成熟的瓜纹路颜色通常发灰或者呈浅黄色;哈密瓜的根部越黄表示越成熟,但要注意表皮是否有明显的凹陷或腐烂。哈密瓜为椭圆形,尽量挑选瓜体圆润,瓜柄新鲜有水的哈密瓜。

网纹瓜:经常有人将网纹瓜和哈密瓜弄混。哈密瓜一般为椭圆形,而网纹瓜呈圆球形。网纹瓜的纹路越清晰,网纹越突出、立体感越强,成熟度就越好。另外,斜对着光看瓜,纹路透亮的是熟瓜。

香瓜:成熟香瓜的顶部可以闻到较浓郁的香甜气味,而生瓜气味较淡。常见的香瓜有黄皮和白皮两种,一般伊丽莎白瓜等黄皮甜瓜皮色越黄成熟度越高,蜡黄色最好吃;白皮甜瓜以乳白色为佳。成熟香瓜果品毛会自然脱落,有较好光泽。

羊角蜜瓜:羊角蜜瓜因形似羊角得名,味道与香瓜相似,有瓜蒂的一头稍细,另一头稍粗,但整个瓜比较匀称,选瓜时不要选瓜肚特别大的。成熟羊角蜜瓜是灰白色,表面光滑有黄色纹路,轻轻按压,较为柔软。未成熟的瓜是灰绿色,

颜色较深,表面有层细小绒毛。

木瓜:成熟木瓜表面斑点多,颜色微黄,摸起来并不是很软;瓜肚大的果肉较多;新鲜木瓜的瓜蒂可挤出像牛奶的液体。手感较轻的熟木瓜比较好。如果想用木瓜煲汤,可以选不太成熟、表皮光滑、呈亮青色、没有斑点的青木瓜。

白兰瓜:白兰瓜又名“兰州蜜瓜”。成熟的白兰瓜一般呈圆球形,瓜体均匀、白中泛黄,瓜面光滑细腻,微微有些弹性。挑选同等大小的白兰瓜时,优选重量较轻者。

生命日报

## 养胃还得靠自己,管住嘴少吃麻辣烫

近年来,胃病的发病趋势日益呈现年轻化,中年患者的发病率也逐年增加。南方医科大学中西医结合医院治未病中心文小敏教授表示:护肠养胃,除中医调理外,关键还得靠自己,需从日常生活中培养好的饮食习惯做起,少吃麻辣烫等生硬刺激和油腻的食物很重要。

## 工作压力大,胃痛会明显加重

家居从化的40岁李先生在13年前就有上腹部隐痛、嗝气、吐酸等症状,但因症状较轻,没有去医院诊治,只是希望通过饮食调理可以改善症状。前不久,李先生的上腹部隐痛加重,疼痛明显,经胃镜检查提示为慢性浅表性胃炎,并接受了护胃、制酸等治疗,但症状无明显改善。后来辗转找到文小敏就医。

据文小敏介绍,李先生的精神睡眠较差,食欲食量较差,全腹胀满不适,大便黏腻,近两月体重减轻十余斤。李先生说,自己工作压力过大时能明显感到胃痛加重,伴有嗝气、泛酸、多梦、口臭等症状。文小敏分析,这是因为长期工作繁忙,压力较大,没有及时疏解,导致肝气郁结、横逆犯胃、肝胃气滞,所以胃胀胃痛。专家恩威,久居岭南湿热之地,应酬多且多烟酒,所以李先生也会有出现口臭、食欲差等情况。



## 胃病为何找上你? 多因生活不规律

文小敏指出,不少白领打工族,甚至老板们整天忙于事业,一日三餐没有规律,加之精神压力大而成为胃病的高发人群。司机也一样,经常让胃处于“空城”状态,或是饱一餐饥一餐。这类人群至少80%患有胃病,加之有的人不舒服也不到医院就诊,久而久之,胃炎、胃溃疡,甚至胃癌就随之而来。

文小敏指出,胃病大部分是由于生活不规律造成,特别是一日三餐无规律,过份吃辛辣、过冷、过硬等刺激性食物。他强调,有胃病者饮食以温和为最高原则,必须避免刺激和油腻的食物,烹调方

法以蒸、煮为佳。

文小敏提醒,慢性浅表性胃炎是中老年人的常见病,因为症状发展缓慢,很多人在症状明显后才给予治疗,甚至已发展到糜烂性胃炎或穿孔等严重胃病才求医。另外,浅表性胃炎与情绪等有密切关联,上述案例中李某正因为长期压力过大,以致胃部不适,所以保持愉快的心情对胃病的痊愈非常重要。

此外,为减少胃病的发生率,饮食需定时定量,生活有规律;注意劳逸结合,尽量保持良好心情;尽量不要因工作忙、减肥或睡懒觉而不吃早餐;多吃新鲜蔬菜和杂粮;少吃麻辣烫、生冷硬的食物。

## 养生之道:老年人多练深呼吸

每个人时时刻刻都离不开呼吸。但是,据我国呼吸科专家统计,城市中一半以上人的呼吸方式不正确。英国一项研究显示,90%以上的成年人不会有意地调节呼吸,对身体较弱,常常患有慢性疾病的老年人来说,掌握正确的呼吸方式更为重要。

经常做深呼吸运动有助于改善身体条件,使老人健康长寿。具体体现在以下几个方面:

### 1、深呼吸锻炼可预防、缓解疾病,促

进身体恢复健康。慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等被大家熟知的疾病,都是呼吸道系统慢性疾病,它们往往会对机体造成严重的伤害。长期坚持深呼吸锻炼能够有效提高呼吸肌的收缩能力并使其恢复弹性,同时,胸部群扩张力及肺活量也会大大增加。

2、每天进行深呼吸锻炼能够充分调动肺泡工作,从而有效降低血压。在我们平静地呼吸时,只有一部分肺泡充分工作,其他肺泡则处于静息状态。在深呼吸时,绝大部分肺泡可充分参与运动。另外,

由于肺泡在工作时会产生前列腺素,在深呼吸时,前列腺素可明显增加,进入血管之中,会使血管扩张,血压自然降低。

3、经常深呼吸能够放松大脑,调节神经系统,放松身心,睡眠质量得到改善。还可以促进肾的收缩功能,从而达到利尿的目的。

那么,如何正确地深呼吸呢?最重要的是,要注意呼吸是否均匀、缓慢。吸气时,尽量用鼻均匀、缓慢地深吸,直至吸不进气体为止;呼气时,用嘴用力往外吐,想象自己在吹气球,这样才能最大限

度地将废气排出体外。深呼吸时还要注意放松身体、集中思想,最好坚持每日锻炼3次,每次10~15分钟。

深呼吸也有“禁忌”。尽量选择空气清新、因早上不利于污染物扩散,所以锻炼时间不要太早,最好在早8点后,也不推荐晨间在树林里深呼吸。患有冠心病、心绞痛的患者不宜做,容易加重心肌缺血;有慢性气道疾病的患者宜在医师指导下进行呼吸功能锻炼。

生命日报

## 什么水果籽不能吃

成分在美容保健方面有着广泛的作用,可以改善大脑功能、减轻静脉曲张以及恢复视力;猕猴桃籽具有辅助降低血脂和软化血管等功效。史军表示,虽然许多水果籽富含营养,但也应考虑剂量问题,日常生活中的水果籽摄入量无法使其达到理想的功效,所以并不建议大家食用水果籽。偶尔少量误食没有关系,但若为了治疗保健等功效特地去吃水果籽,没有太大作用。

一般来说,混杂在果肉里面的细小种子都能吃,比如草莓籽、蓝莓籽、百香果籽、西红柿籽和火龙果籽等,只是人体肠

胃无法吸收。而有些水果籽煮熟后相当美味,例如菠萝蜜和榴连的种子。史军建议,在食用这类果籽时,要注意煮熟煮透。

有些水果的籽和核不能吃,因为它们含有毒物质。史军指出,苹果、杏仁(杏的核,有苦杏仁和甜杏仁之分)、李子、枇杷和樱桃等水果的籽和核不能吃,它们可能含有氰苷,这种物质本身无毒,但当植物细胞结构被破坏,其中的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷,生成有毒的氢氰酸,大量摄入就可能引发急性中毒。其中苦杏仁的毒性较大,杏仁的外皮和尖部是毒性集中的区域。史军强调,在吃

这类水果时,应该去核,更不宜专门吃水果籽。吃这类水果时,注意不要把籽嚼烂,用来榨汁时,也最好剔除果核(籽)。

有人在吃水果的籽和核不能吃,觉得吐籽太麻烦或是不小心,就连籽一起吞下去了。史军告诉记者,这种情况不必过于担心。太小的籽一般对人体没有威胁,它们不能被胃肠消化,一段时间后就会被排出。但家里有3岁以下的小孩时,一定要注意看护,避免宝宝吃水果的时候把果核、果籽呛到气管里,或者吃进去枣核之类坚硬、有棱角的果核,划伤消化道。

生命日报

## 夏天心烦 喝小药茶

夏季容易让人心烦。这是因为,当空气湿度随着温度上升而加大,人会出现不同程度的烦躁,注意力和自控力也会相应减弱。由于机体抗病能力减弱,长时间独处等原因,老人们的夏季心烦指数会比年轻人更高。

这里给大家推荐一个能清热除烦的方子:金银花20克,野菊花、蒲公英、紫花地丁、天葵子各15克,用400毫升水冲泡,代茶饮。

方中,金银花清热解毒、凉血利

咽;野菊花味苦入肝、味辛入肺,常用于风火上攻、热毒蕴结,与金银花同用,能令清热解暑(即“下火”)之效倍增;蒲公英清热利尿,让体内热毒随小便排出体外;紫花地丁可清热、凉血、解毒;天葵子也为清热、解毒、消肿、散结、利尿之要药。

紫花地丁与天葵子合用偏寒凉,如果身体毒气并不严重,建议改用较平和的甘草代替,甘草调和诸药,顾护脾胃,也比较适合现代人体质。 健康网

## 胆结石五个蛛丝马迹

胆结石又称胆石症,是指胆道系统包括胆囊或胆管内发生结石的疾病,按发病部位分为胆囊结石和胆管结石。胆结石小的如一粒沙子,大的则如高尔夫球般大小。美国胃肠病学会表示,很多病人是在检查其他疾病时,偶然发现了胆结石。美国《健康》杂志近日邀请专家讲解,如果已经出现一些征兆或症状时,需及时就医。

1、腹痛。胆结石的最常见症状是肝部隐痛。俄亥俄州立大学胃肠病专家爱德华·莱文说,这种疼痛通常在吃完饭几小时后来袭,特别是一顿油腻的大餐后,常可持续数小时。位置多在右上腹,有时会转移到背部和下腹。  
2、镇痛药不管用。无论是胆囊部位疼痛或腹部慢性疼痛,如果服用非处方镇痛药后没见好,很可能意味胆囊出了问题,改变体位、排便或者排气后腹痛稍有缓解,这些也是胆结石的

生命日报

## 有三高 喝谷物浓浆

很多人体检出了“三高”,除了缺乏运动外,贪图美味,追求高脂肪、重精粮、少粗粮的饮食习惯是“三高”等症高发的重要原因。所以,就选粗粮做你的主食吧。

解放军309医院营养科主任张晔指出,中国居民膳食指南建议,每天应该吃250~400克的谷物,其中要有50~100克的杂粮、粗粮。但对于三高人群,这个量还要再加一些,可以占到主食的1/3至1/2。与细粮相比,粗粮供给的能量不高,但膳食纤维含量却要高很多,对脂肪的吸收有一定的阻碍作用,能够降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度,从而降低高血压、糖尿病和高血脂症的发病风险。

但是粗粮做起来比较麻烦,算上泡煮的时间,差不多得需要两三个小时,专家的建议是,喝谷物浓浆。张晔回忆,小的时候,家里边熬粥,都会把

羊城晚报

## 芒种吃冬瓜 清热化湿毒

6月5日进入芒种节气,从现在开始,全国范围湿热气候明显加重。由于湿热天气影响,人体新陈代谢旺盛,汗液容易外泄,导致耗气伤津,因此要注意补充水分。另外,人体感受湿邪,有时会出现困乏和懒散的表现,正如俗语说:“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”因此,这个节气还需注意休息,以恢复体力。

芒种饮食,应该像唐代名医孙思邈提倡的一样:“常宜轻清甜淡之物”,以清淡、易消化的饮食为主,搭配一些有益气化湿、生津止渴功效的食物,推荐多吃“瓜族”类食物,如苦瓜、节瓜、青瓜、冬瓜、香瓜等。

冬瓜,又称白瓜、水芝蔬、冬瓜等。中医认为冬瓜性味甘淡,凉,入肺、大小肠、膀胱经,有利水、消痰、清热、解毒等功效,适用于四肢浮肿、腹水、

尿路感染、肺炎咳嗽、痈肿、痔疮等疾病。作为药食两用佳品,药膳专著《随息居饮食谱》对它的食疗价值也给了很高评价:“冬瓜能清热,养胃生津,涤秽治痢,消痈行水,治胀满,泻痢霍乱,解鱼、酒等毒。”

冬瓜外用也有疗病之功,古籍《千金方》提到,治夏月生痱子(粟粒疹),可取冬瓜切片,捣烂涂之。下面介绍一款冬瓜药膳,全鸭冬瓜汤。冬瓜1个,白鸭1只,猪瘦肉100克,芡实、薏苡仁各50克,荷叶1片,精盐、味精各适量。将鸭去毛及内脏,洗净切块;冬瓜去皮洗净后切成小块;猪瘦肉洗净后切成小块。以上三味与芡实、薏苡仁、荷叶一起放入砂锅中,加适量清水,先用大火煮沸,再用小火煮至鸭肉熟烂,调入精盐、味精即成。当菜佐餐,食肉饮汤,有清热养阴,化湿解毒的功效,适于芒种节气食用。 羊城晚报

## 吃点百合润肺止咳、安神助眠



百合,色泽洁白,清香醇甜,是药食兼优的滋补佳品。尤其是新鲜百合食疗效果更佳,四季皆可食用。

中医认为,百合性甘微寒,具有养心安神、润肺止咳的功效,可以治疗心肺两虚。热病后期余热未消、失眠多梦、神情恍惚、心情抑郁等症,非常适合百合性甘微寒,的人群食用。

比如,对于中老年人、更年期及病后体弱而有心烦失眠、低热者,就可以吃点百合粥,取干百合20克(新鲜50克)、粳米100克,红枣10枚、冰糖适量。

百合洗净,先用水浸泡,取出加入红枣和粳米一起文火煮粥,粥将成时,加入少许冰糖调味,早晚服用。或者用粳米煮粥,加入适量百合、莲子和冰糖,常食亦有缓解失眠的作用。

对于小儿肺病,或者小儿长期咳嗽不愈,尤其是夜间咳嗽,难以入眠而出现肺燥、肺阴亏虚者,可以熬点百合糖水。

取百合100克、白糖适量。先将百合洗净,浸清水中后煮汤,调入适量白糖,即可食用。本方可作为润肺止咳安眠的佳品,也可以作为小儿三餐外的点心常食。

如果用鲜桑葚100克、鲜百合50克两味,水煎服,临睡前1小时服用,安神效果也不错。桑葚可滋阴补血、生津润燥。

本方尤其适合于更年期女性,心肾不交、烦热不眠且多梦、头晕目眩、心悸、烦躁者。 但要注意的是,百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。 健康时报