

四季养生经 陈意说你听

明天就是小满 夏天快到了
少辛辣,吃点“苦”

国家级名中医
省名中医研究院副院长陈意
为你说养生

本报从2013年3月起,推出“四季养生经 陈意说你听”栏目,请浙江省中医院
中医内科主任医师、国家级名中医、浙江省名中医研究院副院长陈意教授结合时
令、门诊情况或当下健康热点等,说说养生和调理方面应该注意的内容。

一茶一粥四道菜
六款食疗方助你度夏

食欲不振,是立夏后常见的症状,陈意教授说,这是因为湿热淤积在内,肠胃缺乏运化动力引起的。调养胃气,
让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足,才更有利于食物的消化与吸收。

“胃喜润恶燥,适当吃些稀食,如,早、晚进餐时喝粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身
体。煮粥时加些荷叶,不仅味道清香,还可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的功效。”

陈教授还推荐六款食疗方,有茶有粥,荤素搭配,大家可以参考一下,周末在家露一手:



西葫芦烧豆腐



苦瓜炒肉丝



豉汁蒸排骨



蚌肉炖老鸭



金银花板蓝根茶



薄荷叶茯苓粥

部分图片由CFP提供

西葫芦烧豆腐

原料:西葫芦300克,豆腐200克。盐、味精、葱花、猪油。

做法:将西葫芦去杂洗净,入沸水焯一下,捞出洗去苦味切段。豆腐切小块。油锅烧熟,下葱花煸香,放入豆腐、盐、味精和适量的水烧至入味,加西葫芦烧至入味即成。

功效:滋阴润燥、清热解毒。

苦瓜炒肉丝

原料:苦瓜200克,瘦猪肉200克,红辣椒丝、蒜蓉、黄酒、酱油、盐、味精、白糖、湿淀粉、食用油各适量。

做法:先将猪肉洗净、沥水,切成丝,装入碗内,放入盐、湿淀粉,拌匀浆好。将苦瓜洗净,去掉蒂、籽,切成丝,装入碗内,放入少许盐,拌匀待用。将酱油、盐、白糖、味精兑好口味,加少许清水、湿淀粉拌匀。炒锅上中火,放油烧至五成熟,下蒜蓉、红辣椒丝煸炒几下,放入猪肉丝、黄酒,翻炒几下,再放入苦瓜丝,倒入兑好口味的汁,翻炒几下即成。

功效:入口微苦,回味清香,清火消暑。

豉汁蒸排骨

原料:豆豉50克,蒜头25克,大排骨200克,葱段、生姜片、白糖、盐、酱油、味精、黄酒、干淀粉、鲜汤、食用油各适量。

做法:将豆豉、蒜头、生姜片洗净后剁成蓉。炒锅上火烧热,放少许食用油,将上述原料放入,煸出香味时即成豉汁。大排骨洗净,切成0.7厘米厚,2厘米宽,4厘米长的块,放在盘中,加葱段、生姜片、豉汁和盐,白糖、酱油、味精、黄酒、干淀粉、鲜汤,拌匀后排列在盘中,加上植物油,上笼蒸15分钟,出笼即成。

功效:健脾开胃。

蚌肉炖老鸭

原料:蚌肉80克,老鸭肉150克,生姜5克,盐、味精各适量。

做法:先将蚌肉放盐水中浸泡20分钟,过凉水洗净。老鸭肉用清水洗净,切成小块。生姜洗净切成片。把炖盅洗净,将蚌肉、老鸭肉、生姜片、盐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,小火炖2小时左右,加味精调味即可。

功效:鸭香蚌鲜,滋阴补肾。

金银花板蓝根茶

原料:金银花30克,板蓝根20克。

做法:先将金银花和板蓝根洗净去杂,加水适量,煎煮半小时,取汁代茶饮。

功效:清香爽口,消炎止痛。

薄荷叶茯苓粥

原料:薄荷叶若干(鲜、干均可),茯苓50克,粳米或小米100克,白砂糖适量。

做法:先将薄荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中,同煮为粥,出锅前将白糖入锅。

功效:清热解暑,宁心安神。

夏天为什么要吃苦味?

入夏过后,辛辣、油腻的食物要少吃,这些食物“助火”,易造成身体内外皆热,继而导致口舌生疮,大便干结。陈教授说,“夏天饮食,要注意少辛辣,多吃‘苦’。《周礼》中说,大凡调配饮食,春天多酸味,夏天多苦味,秋天多辣味,冬天多咸味。苦能泻热而坚阴。”

他说,理论上,人在摄取辛、甘、苦、酸、咸五种味道时,应该是平衡的,但由于现代人饮食习惯的改变,更多人爱吃咸、甜之品,以至于诱发很多疾病,如糖尿病、高血压等。此时,更应该适当吃点“苦”。

中医认为,苦味属阴,有疏泄作用,对于由内热过盛引发的烦躁不安有泄热宁神之作用;“吃苦”可清心健脑。带苦味的食品中均有一定的咖啡因,食用后有舒适轻松的感觉,可使人们从夏日热烦的心理状态中放松下来。

陈教授推荐了五款生活中比较常见的苦味食物:

- 1.苦瓜:有增强食欲、助消化、除热邪、解劳乏、清心明目、益气壮阳等功效。
- 2.蒲公英:有清热、解毒、止泻、利胆、保肝、健胃、提神、抑菌等作用。
- 3.莴笋:有清热解毒、减肥健身、健胃消积等功效。
- 4.苦菜:有清热解毒、凉血止血的作用;
- 5.百合:有润肺止咳、养阴清热、清心安神之功。

特别提醒:苦味食物大多属寒凉,虽能清热泻火,但属于清泻类食物,体质较虚弱者不宜食用,否则会加重病情。

每天午休15-30分钟

增静减怒养心神

王女士,51岁,身材中等,头痛多年,每到夏天,头痛就会加剧,痛得睡不着,厉害时还会晕,以至于心神不宁,烦躁易怒。这几天,天气日益闷热,她头痛的毛病又犯了,搅得她整夜睡不好,还出现口苦咽干的症状。

陈意教授说,王女士舌红,苔薄黄,脉滑数,小便热赤,是由心肝火旺、热邪上炎所致,建议清肝泻火,宁心安神。于是给她开了泻心汤,泻火安神。

“中医素有‘暑易伤气’‘暑易入心’的说法,很多人每到夏天就会出现头痛、失眠、坐立不安等症状。”陈教授说,立夏养生,重在养心。养心要做到戒躁戒怒,切忌大喜大悲,要保持精神安静、心志安闲,即增静减怒以养心神。

午休也是颐养心神的好办法。到了夏天,人们起得早,而晚上相对睡得晚,容易造成睡眠不足。睡眠不足,疾病便会乘虚而入。如何健康地午休? 陈教授建议:

睡前少吃油腻食物,不要吃得太饱。油腻食物会增加血液黏稠度,加重冠状动脉病变,加重胃消化负担,影响午休质量。

午休时间以15-30分钟最恰当,若超过30分钟,身体便会进入不易睡醒的深睡期,还不如延长到1-1.5小时,完成一整个睡眠的周期。

对中午不能午休的上班族来说,午间时分可以听听音乐或闭目养神一会儿。午休不但有利于补足睡眠,还能够改善冠脉血供,增强体力、消除疲劳。有资料显示,午睡可以减少冠心病、心绞痛及心肌梗死的发病机会。