

祛湿同时不伤脾胃 三个食疗方吃好“夏日第一豆”



图据CFP

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

白扁豆朴实的外表下是“豆中之王”的真实身份，李时珍将它称为“脾之谷”，认为其能化湿降浊，调和脾胃。

我省是优质白扁豆产区之一，湖州菱湖地区所产的品质上佳，名声在外。

白扁豆又被称为“夏日第一豆”，营养价值很高，每100克白扁豆含蛋白质达25.3克。此外，白扁豆还含有碳水化合物、脂肪，微量的钙、磷、铁及多种维生素。

中医认为，白扁豆补脾而不滋腻，化湿而不燥烈。

排除湿气。薏米可排湿，但薏米性寒，不适合脾胃虚寒人群食用。白扁豆则有暖脾胃、清湿气作用，祛湿同时不伤脾胃。

利水解暑。夏天很多人可能会

出现中暑的情况，白扁豆可用于暑热吐泻的治疗，还能够利水消肿。

健脾止泻。白扁豆健脾补气，脾虚、食少或泄泻的人群食用最佳。对由食物中毒而引起的呕吐、急性胃肠炎也有辅助治疗作用。

明目抗菌。白扁豆中有一些活性因子，能够抑制病毒以及真菌的生长与繁殖，白扁豆炒食可以清脑明目，对视力有一定好处。

强身抗病。白扁豆能够在一定程度上提高细胞的免疫功能，增强人体免疫力。

/ 养生食疗 /

白扁豆怎么吃能更好地发挥效用？杭州市中医院专家推荐三款白扁豆食疗方。

白扁豆淮山粥——补脾化湿

材料：白扁豆30克、淮山药30

克、粳米100克

做法：白扁豆洗净后，加入适量水浸泡4小时以上，淮山药切丁备用；白扁豆和浸泡豆子的水大火烧开，转小火30分钟，加入新鲜山药丁和粳米；大火煮沸，转小火煮至粥熟，可根据喜好加入白糖。

白扁豆冬瓜莲子饮——解暑健脾

材料：冬瓜300克、白扁豆10克、莲子20克

做法：白扁豆、莲子洗净后，加入适量的水浸泡4小时；冬瓜连皮切小块备用；所有食材入锅，大火烧开转小火炖煮1.5小时，可根据喜好进行调味。

白扁豆瘦肉汤——健脾祛湿

材料：白扁豆50克、瘦肉100克、盐适量

做法：白扁豆洗净后，加入适量的水浸泡4小时以上；瘦肉洗净，焯水后切细末备用；瘦肉末与白扁豆一同放入锅内炖1小时以上，出锅时加盐调味即可。

医生提醒，白扁豆虽好，也不能食用过量，否则会导致气滞，腹部胀痛。干品白扁豆，推荐食用时一般不超过50克。白扁豆嘌呤较高，痛风和高尿酸患者要少吃，疟疾患者也不宜食用。白扁豆中含的凝集素具有一定毒性，经完全煮熟后才可以食用，煮得不彻底有可能引起食物中毒。



米粥和鸡蛋这样吃 有助改善体虚腰酸

经常熬粥的朋友，对“米粥油”肯定不陌生。

一碗香稠的米粥，盛出来稍稍放凉，在粥的最上层会浮有一层细腻的黏稠物，干了后会变成一层薄如蝉翼的粥衣，这就是“米粥油”。

中医认为，米粥油是一种有补益作用的食疗佳品。

清代医学大家王孟英在《随息居饮食谱》中，给出了“米油可代参汤”的高度评价。

清代医家赵学敏认为，米粥油性味平和，有很好的滋阴作用，并在《本草纲目拾遗》中记载“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地，每日能撇出一碗，淡服

最佳”。

如果将这样一碗融合了谷物营养的米粥油，与可滋阴养血、润燥息风的鸡蛋搭配使用，更是能够将二者滋阴补虚、健脾补气的作用发挥到极致。

尤其是对于夏日出现的胃口差、感觉没精神、肢体乏力、腰酸等症状，有很好的改善作用。

/ 夏日滋补方 /

米粥冲蛋 健脾补气

食材组成：热米粥油250毫升、鸡蛋1只、红糖20克

制作方法：鸡蛋与红糖放入碗中混合，搅拌均匀备用。将米淘洗

干净，加水煮成稠粥，至粥快煮好的时候，撇出浮面的稠厚粥油1碗。将盛出来的热米粥油快速地冲入鸡蛋与红糖中，边冲边搅拌，在冲完之后最好盖盖子闷上1-2分钟即可。

需要注意的是，在熬煮米粥油的时候，所用的锅必须洗净，最好用小火慢熬，在气候较为寒冷的时候，冲服鸡蛋的时候速度要快，避免米粥油变凉，口味受影响。

另外，不光是大米，用小米熬出的米粥油也有同样作用，小米和小米都可补中益气、健脾和胃，大家可根据自己的需要进行选择。

据《中国中医药报》

冷水澡和温水澡 哪种方式更解暑

天气炎热时，人容易流汗，此时皮肤毛细血管属于扩张状态，突然洗冷水澡，会刺激血管收缩，引起出汗不畅、心悸、头痛等不适。尤其是中老年人，以及有冠心病、高血压、中风病史和心律失常的人群，应尽量避免夏天洗冷水澡。

这种“骤冷刺激”对身体而言，是另外一种负担。

而且，如果只是为了降温，冷水澡的效果其实不如温水澡。冷水澡会给身体一种“环境变冷”的假象，让身体产热增加、散热减少，因此冷水澡并不比温水澡更降温。

如果因一些客观情况无法避免洗冷水澡，也尽量采取循序渐进的方式。一般来说，可先用冷水拍打四肢，再用冷水浸湿毛巾擦拭前胸和后背，最后将冷水淋湿全身，如感到寒战，应缩短淋浴时间或升高水温。

需要注意的是，无论是哪类人群，在剧烈运动过后，都不宜立刻洗冷水澡。

据养生中国

学会正确姿势 下楼不伤膝盖

随着年龄增长，关节容易出现问题。不少老年朋友对下楼尤其担忧，怕伤膝盖。对此，专家介绍下楼梯的正确姿势，供大家参考。

脚尖先着地，上半身随之挺向前方，同时保持脚尖与胸部处于同一条垂直线上。等前脚跟着地后，后脚跟抬高离地面，准备迈出。接下来，另一只脚也是同样的。整个过程中，身体要有意识地朝前挺。下楼梯时动作不要太快，避免膝关节扭伤，膝关节也不要内扣或外翻。

专家提醒，下楼梯时还要特别注意以下三点。

不能脚跟先着地。下台阶时，如果脚跟先着地，容易给膝盖造成过度负担，导致膝关节疼痛。

不能弯腰驼背。下台阶如果脊背弯曲，身体平衡性就不好，会增加摔跤风险。因此，下台阶要注意臀部发力，稳住下肢。

最好别看手机。一定要看好台阶，别看手机，下楼最容易踩空摔跤。
据CCTV生活圈