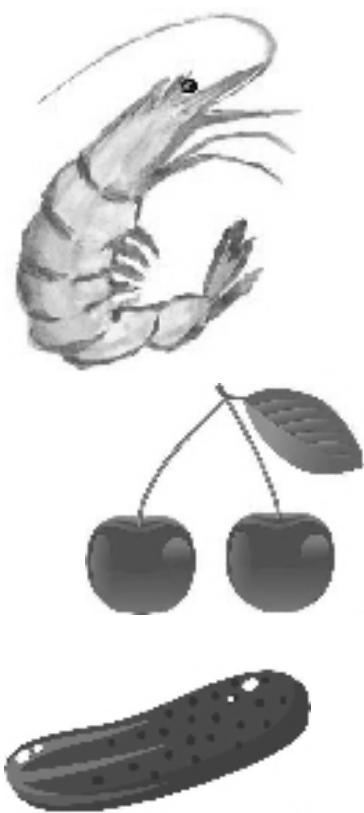


# 初夏品三鲜 应季而食更养人



通讯员 徐允佳

当下时节温度变化大,人体体能消耗大、易疲劳,此时更应注重营养的补充,通过食疗增强体力,提高免疫力。饮食上除了要以清淡清凉为主,避免辛辣、燥热、油腻之物外,很多地方都有尝三鲜习俗,通过应季食材强身健体。

## “地”三鲜:开胃益气

**黄瓜。**黄瓜是不少人初夏开胃首选,它性凉,入脾、胃、大肠经,有除热、利尿、清热解暑的作用,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。

**蚕豆。**蚕豆含有大脑和神经组织的重要组成物质磷脂和胆碱,有助增强记忆、保护大脑,还能益气健脾、利湿消肿,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。

**红苋菜。**中医认为红苋菜可清热解毒、收敛止血、消炎退肿、治疗下痢,对于湿热所致的赤白痢疾,肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等均有一定缓解作用。

## “树”三鲜:止咳清肺

**樱桃。**樱桃中的番茄红素含量较一般水果丰富,可抗氧化、延缓衰老,甚至有一定抗癌作用。而且,樱桃中矿物质钾含量对于稳定血压很有帮助。樱桃所含的视黄醇也很丰富,对于保护视力、提高免疫力有帮助。

**杏子。**民间有“立夏吃个杏,到老没有病”的说法,常吃杏子可提高人体免疫功能,且杏子入肺经,对于肺燥咳嗽、咳痰、咳血都有着很好的缓解作用。

**枇杷。**中医认为枇杷性凉,有润肺、清肺之功,临床上将枇杷用于润肺止咳、止渴平喘。不过要注意,枇杷核中含有氰甙类物质,被唾液水解后会放出剧毒物质氢氰酸,使呼吸及血管运动中枢功能受损,在食用时一定要去核。

## “水”三鲜:清热健脾

**鲥鱼。**鲥鱼富含的不饱和脂肪酸居鱼类之首,具有降低胆固醇的作用,对防止血管硬化、高血压和冠心病等大有益处。中医认为鲥鱼鳞有清热解毒的作用,能治疗疮、下疳、水火烫伤等症。

**河虾。**河虾含有丰富蛋白质、钙、磷、铁等多种矿物质,可以很好地保护血管系统,防止动脉硬化。相比其它的虾,河虾肉类纤维细,水分多,口感细嫩,容易消化吸收,尤其适合老人和儿童食用,且河虾外壳薄且软,带皮吃补钙效果很好。

**黄鱼。**中医认为黄鱼性味甘平,具有健脾开胃、补虚益精、调中止痢的作用,对贫血、失眠、头晕、食欲不振有良好缓解作用。且黄鱼富含不饱和脂肪酸、胆固醇、维生素B2、多种矿物质以及丰富微量元素硒,能清除人体代谢产生的自由基,延缓衰老。

## 天热睡不好 试试两觉一粥



眠。立夏后昼长夜短,想要在夏天获得高质量睡眠,一定要睡好子午觉。

**睡好子觉。**子时胆经当令,是人体阳气最弱、阴气最盛的时间,容易入睡。错过这个时间,可能会出现困意全无、入睡困难的情况。长此以往可能导致心悸,很多人感觉心里不踏实,容易受到惊吓,就是中医说的心虚胆怯。

**睡好午觉。**夏季日出变早,起床也偏早,白天最好睡个午觉,稍作休息。午时心经当令,这时候适当睡午觉,对精力、体力都是很好的补充,有益于养心。对于中午不能午休的人来说,听音乐或闭目养神的方式代替也是不错的选择。

小米被称为“五谷之首”,《本草纲目》记载,小米有养心安神的作用,还能健脾,有助气血生化。现代研究认为,小米除含有丰富营养成分外,其所含色氨酸含量为谷类之首,有调节睡眠的作用。因

此,晚餐主食中加些小米,有利于提高睡眠质量。

将小米熬成稍稠的粥,睡前半小时喝,能使人迅速发困、安然入睡。对于长期服用安眠药,撤药后产生睡眠紊乱或反跳现象者,晚餐和临睡前常食小米粥,可调节睡眠,帮助恢复正常睡眠节律。小米可单独煮熬,亦可与其他食材和药材搭配食用,尤其是对于有失眠问题的朋友来说,下面这款安神粥不妨一试。

取小米200克,百合30克,茯苓10克,银耳、龙眼、莲子各10克。将龙眼、莲子提前用水浸泡1小时,百合、银耳浸泡半小时,泡发后的银耳撕成小块备用;茯苓放入锅中,加500毫升水,小火煎煮20分钟左右过滤留汁备用;在茯苓水中加入百合、银耳、龙眼、莲子和小米熬煮成粥,出锅前可根据个人口味加适量冰糖调味。这一碗养心安神粥,尤其适宜夏季食用。

据养生中国

## 榴莲好处多 但多吃易上火

随着天气越来越热,市面上的榴莲也逐渐多了起来。榴莲不只果肉美味,中医认为,榴莲全身都是宝。

《本草纲目》中记载,榴莲“可供药用,味甘温,无毒,主治暴痢和心腹冷气”。榴莲果肉性热,味辛甘,归肝、肺、肾经,可健脾补肾、温阳散寒、强身健体等。

榴莲壳煮水,加少许食盐,有一定滋阴降火作用,还能祛湿气。需要注意,用榴莲壳入膳时,只取用里面白色部分即可。

榴莲核中的矿物质、维生素、氨基酸不少,能满足人体对多种营养物质的需求。此外榴莲核还可以促进胃液分泌,在一定程度上可以帮助改善肠胃功能。而且相对榴莲果肉,榴莲的核质较温和,晒干煮汤有补肾、健脾的作用。

需要提醒的是,榴莲食用过多易上火,注意多喝些水帮助消化。

据国医大师健康

## 行气活血 四味泡茶

川芎是一味很好的中药,能够“化瘀而不动血,止血而不凝瘀”,意思是既能把出血止住,也不会让周围产生血瘀斑。因此,在中医临床上,常用于治疗血脉瘀滞型中风。而且,川芎有行气活血、祛风止痛的作用,对头痛、关节疼痛具有一定作用。它还能促进冠心病、心功能不全、心衰等患者的心肌收缩,让心脏功能保持得更好。同时,川芎还有利尿作用。

如果有舌头发暗发紫、头昏头沉、肢体沉重的血瘀表现,可在医生指导下使用调理血瘀的代茶饮——行气活血四味饮。取川芎5克、玫瑰花10克、红花5克、天麻5克,泡茶饮用即可。其中川芎活血行气,玫瑰花疏肝解郁,红花活血,天麻治头疼头晕,四味药搭配在一起可活血化瘀、熄风止晕。

据我是大医生