



暑气蒸腾 闷热难耐 五道药膳应对暑湿之气

同鸭块一起入锅,猛火烧开;中火炖20分钟,加盐调味即可。

水鸭不但味道鲜美,也是滋阴、养血、解毒的好食材;中医认为薏米具有利水、健脾、除痹、清热排脓的作用;冬瓜可清热生津、解暑除烦。

消暑养胃:绿豆莲子煲老鸭

材料:老鸭1只,莲子30克,绿豆100克,陈皮半块,油、盐适量。

做法:老鸭切件,焯水备用;莲子去芯、陈皮切丝、绿豆洗净备用;一起入锅猛火烧开后,文火继续煲1小时,下盐调味即可。

鸭肉性凉味甘,能“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津”。莲子、绿豆都是夏天十分应节的佳品,有很好的消暑祛湿作用。莲子芯有去心火的作用,如果心火偏重、口腔溃疡、失眠多梦的朋友,在做这个汤的时候莲子可以不去芯。

生津止渴:瓜皮排骨汤

材料:排骨250克,西瓜皮250克,蜜枣1个,油、盐适量。

做法:排骨切块后,焯水备

用;西瓜皮切去绿衣,切块备用;排骨先入锅,水沸后炖30分钟;加入瓜皮和蜜枣,小火10分钟,用盐调味即可。

中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”,是清热解暑、生津止渴的良药,主治暑热烦渴,小便短少,水肿,口舌生疮。用西瓜皮煲汤,味道清香不油腻。

清热利湿:茵陈鲫鱼汤

材料:茵陈10克、鲫鱼1条、生姜3片、白酒10毫升。

做法:鲫鱼煎至两面金黄后加入其他材料,1000毫升水,煲1小时,调味即可饮用。

清热利湿,利胆退黄。适合小便黄,湿疮,瘙痒之人。

理气健脾:陈皮赤小豆汤

材料:陈皮5克、赤小豆200克、冰糖50克。

做法:陈皮、赤小豆开水浸泡1小时后,加入1000毫升水,放压力锅煮1小时,加入冰糖调味即可饮用。

理气健脾,利水消肿,适合痰热水肿之人。

据广东中医药微信公众号

艾灸并非人人适用 三类人尤其要注意

艾灸有温通经络、驱散寒邪、调理气血、温阳补虚等作用,但并不是所有人都合适,部分老年人艾灸后可能会导致嗓子疼痛、便秘的上火情况。如有些老年人属于阳热体质,身体较强壮,怕热不怕冷,此时如果艾灸,会起到相反作用;有些老年人属于阴虚火旺体质,表现为手脚心热、口干舌燥,此时进行艾灸,会加重火旺的表现,更加耗伤阴血。

医生提醒,三类人应慎用艾灸。有出血倾向的老年人:如果做艾灸,很可能会导致出血增多的症状,如出现便血、呕血等。

患有糖尿病的老年人:糖尿病最常见的并发症是周围神经损伤,导致患者对于温度感知不敏感,此类患者做艾灸容易出现烫伤。此外,血糖升高会引起伤口难以愈合,进而导致伤口部位的感染。

体质属阳亢及阴虚的老年人。此外,由于艾灸过程中,毛孔处于打开状态,所以艾灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡。艾灸后,应饮食清淡、多喝水。 据养生中国

消夏避暑吃乌梅 可清热消暑开胃

乌梅是几近成熟的青梅经过炮制而成,自古是消夏避暑佳品。现代研究显示,乌梅有抑菌、止渴、抗氧化、镇咳、降血糖、降血脂等作用。下面推荐几款乌梅美食。

乌梅萝卜汤:乌梅3枚,新鲜萝卜250克,食盐少许。萝卜洗净,切片备用。先煎乌梅,去渣取汁半碗,再同萝卜片入锅中,加水适量煮汤,入食盐调味即成。适用于饮食积滞引起的胸闷、烧心、腹胀、气逆等症。

乌梅粥:乌梅15-20克,粳米100克,冰糖适量。乌梅入锅,加水适量,煎煮至汁浓时,去渣取汁,加入淘净的粳米煮粥,至米烂熟时,加入冰糖稍煮即可。可泻肝补脾、涩肠止泻。

乌梅绿豆茶:乌梅25克,绿豆150克,冰糖50克。乌梅用温水洗净,绿豆洗净加水煮,至快烂时放入乌梅同煮,至酥烂时放入冰糖,经常饮用。有助清热消暑开胃。

据《中国中医药报》

在家借助椅子等现有器具 一种练习法有助提升免疫力

免疫力提升练习法适合年长者、体弱人群及疾病康复期患者,或身体处于疲惫状态的人群,通过舒缓的练习方式,帮助自己在有支撑、无压力、温和的状态下进行身体锻炼。

借助椅子、卧具进行练习,练习过程中保持自然呼吸,不可以憋气,用鼻子呼吸。注意力要更多地专注在体式的正确练习上(抱枕可以用枕头替代,瑜伽砖可以用折叠的厚毛巾替代)。每个动作重复的组数或保持的时间因人而异,可以随着身体状况的改善而增加。这些动作适合每天进行,疾病康复期患者刚开始可以只进行6-9组动作的练习。

上臂扣手:坐姿开始(坐在椅子面前1/3),双腿打开,与肩同宽。吸气,双臂扣手,举过头顶;呼气,双肩下沉,保持4-6个呼吸。

脊柱伸展:坐姿开始(坐在椅

子面前1/3),双臂向后抓椅面,双腿并拢,向前伸出,勾脚尖。吸气,脚跟前顶,拉长脊柱;呼气,放松腹部,身体向前,保持4-6个呼吸。

屈肘下犬:站立开始,双臂屈肘置于椅面,与肩同宽,双腿分开,略宽于肩膀。吸气时前额轻触椅面,呼气,双肩上提内收,向髋部方向延展脊柱,保持2-4个呼吸。

支撑骆驼:跪立开始(抱枕斜靠在椅背上),臀部靠近椅子,双臂微屈支撑椅面,吸气,身体后仰,沉肩打开胸腔,保持4-6个呼吸,吸气,还原。

扶手电体:侧坐椅面开始,先右侧坐,双手扶椅背,吸气,脊柱伸展,呼气,左手轻拉椅背,右手推椅背,放松腹部,脊柱向右侧扭转,保持4-6个呼吸,还原。相反方向重复上述动作。

英雄前屈:跪坐在地面开始,双膝打开,臀部坐在脚后跟上,抱

枕抵住腹部,双臂向前伸,上体慢慢趴在抱枕上,胸腔轻贴,头自然侧转至一边。保持身体的稳定和放松,自然呼吸,停留2-5分钟。吸气,还原成坐姿。

简易桥式:屈膝坐在抱枕上开始,身体躺在抱枕上向下滑,将双肩和头部落在瑜伽垫上,双手放在头部两侧,胸骨上提,收下腭,双腿伸直。保持身体的稳定和放松,自然呼吸,停留2-5分钟。身体向右侧卧,移开抱枕。

双手抱膝:仰卧开始,双手抱住双膝,呼气时靠近身体,可以左右侧摆各30秒,或保持在中间。吸气,慢慢松开手,还原成坐姿。

仰卧宁神:仰卧在抱枕上,颈部放在瑜伽砖上,面部放松,胸骨上提,双腿放松,深吸气,缓慢呼气,大脑保持安静。让身体稳定和放松,自然呼吸,停留2-5分钟。

据人卫健康微信公众号