

# 夏季温补不妨来点“臭”

## 中医师建议:以一周不超过一个为宜



通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

每年5月是榴莲销售旺季,随着价格下滑,近来,不少人实现了榴莲自由。但杭州市中医院中医妇科马景主任中医师提醒,一般来说,一天不要食用超过两瓣榴莲肉,一周不要吃超过一个为宜。

榴莲属于热性水果,从中医角度看,性味为辛、甘、热,入肝、肾、肺三经,果肉和果仁具有补肾阳、健脾胃、温经散寒的作用。

现代医学认为,榴莲果肉含较高糖分,蛋白质,淀粉,脂肪,维生素A、B、C等,可提高人体免疫力。

入夏后,气温升高,人体阳气浮于肌表,体内脏腑阳气亏虚不足,加上寒凉吃得多,更加重了脏腑虚寒。此时要吃些温热食物来温补,榴莲就是不错的选择。另外,夏天贪凉过度,如长时间吹空调,或吃太多雪糕、冷饮,也可适当吃点榴莲温暖中焦、驱散寒邪。

马景介绍,老年人适当吃点榴莲,有助提高免疫力、抗疲劳,对于改善老年人虚性便秘也有一定作用。但榴莲糖分高,热量也高,吃多易发胖。肥胖人群、糖尿病患者不推荐过多食用,体质偏热(如口干、长痘、便秘)的人要少吃,普通人也要适量食用,避免“上火”。

如担心吃榴莲“上火”,不妨留下榴莲果壳。榴莲肉性热,而榴莲壳却是降火良物,具有滋阴润燥、清热降火等作用。

此外,榴莲果核也有一定的食

用和药用价值。相对榴莲果肉,榴莲核性质较为温和,晒干后煲汤有补肾健脾的作用。

/ 养生食谱 /

**榴莲壳煲鸡:**榴莲壳3瓣(取白色部分)、麦冬30克、玉竹30克、生姜适量、乌鸡1只。乌鸡洗净,加适量姜片焯水,榴莲壳切块,上述材料洗净后一同入锅,加适量水,大火烧开后转小火炖1个小时左右,加盐适量调味即可。

**榴莲壳蜂蜜水:**30克榴莲壳(取白色部分)煮水20分钟,放常温后调入适量蜂蜜。

**榴莲陈皮瘦肉鸡:**榴莲壳3瓣(取白色部分)、花生10克、母鸡75克、瘦肉30克、陈皮3瓣、枸杞10颗、生姜3片。将榴莲壳白色内皮切块,鸡肉焯水备用。汤锅中加入适量清水煮沸,除枸杞子外放入所有材料;武火煮沸后转文火煮1小时;最后加入枸杞子煮5分钟,食用前调味即可。

## 夏季防痛风可饮三款茶

痛风的根本原因是高尿酸血症,血尿酸水平越高,越容易发生痛风。夏季炎热,空调夜宵、冰啤海鲜等不健康生活方式往往导致血尿酸骤然升高,从而诱发痛风发作。对此,医生推荐几款中药茶饮,有加速尿酸排出,防痛风发作的作用。

**鲜竹叶白茅根饮:**将鲜竹叶和白茅根沸水冲泡30分钟,代茶饮,有利尿作用。

**葛根茯苓饮:**葛根10克、白茯苓6克、枸杞10克、薏苡仁6克。每天一剂,或泡或煮,当茶来喝,有助加速尿酸排出。

**木瓜车前薏米饮:**木瓜30克、车前草30克、薏苡仁20克,煎煮去渣后当茶饮,有助降尿酸、防痛风。

需注意,代茶饮不能代替药物,请在医师指导下使用。

据养生中国

## 此时节宜养心对五件事说不

此时节,心阳始旺而未盛,及时养心事半功倍。今天,为大家分享养生五个“不”。

### 舒畅情志 对烦懣躁怒说“不”

养心第一要务就是调节情绪。有些人平素急躁易怒或烦闷抑郁,随着气温渐高,更易导致郁而化火,扰乱心神,引发各种疾病。建议学会疏泄排遣不良情绪,培养怡情养性的兴趣爱好。

### 调养脾胃 对寒辣肥腻说“不”

脾胃为气血生化之源。此时节湿热渐重,过食寒凉、辛辣、肥甘厚腻之品容易损伤脾胃,脾失健运,胃欠通降,则气血乏源,心脉心神失养,发为心病。建议大家清淡饮食,新鲜蔬果可多吃,鱼肉蛋奶宜适量。

### 起居有常 对熬夜过劳说“不”

此时节要保持作息规律,有些人喜欢熬夜,到了白天就打不起精神,还有些人由于工作原因过度劳累或者过力运动,长此以往对身体

伤害很大。

夏季昼长夜短,可适当晚睡,但一定要保证睡眠时间充足,以消除疲劳,恢复体力,使正气得生。

### 适量运动 对久坐久卧说“不”

中医认为,久坐伤肉,久卧伤气。

适量运动可有助于气血生成及运化,但要记得不可过劳。可选择适合自己的运动方式,如打太极拳、练太极剑、散步、慢跑等。

适当运动,百脉通畅,脏腑得养,心神自安。

### 防寒护阳 对涉宿湿冷说“不”

进入夏季,人体阳气多外盛而内虚,起居饮食稍有不慎则易受寒而伤阳。

故不可贪食寒凉,不可涉宿湿冷之所,不可空调温度过低,否则阳气内伤,易发为阴暑。

中阴暑多表现为汗出较少甚至不出汗、头身酸重如裹、乏力、腹痛腹泻、上吐下泻等症。

据《中国中医药报》

## 47岁患者重现年轻视觉

### 太学眼科老花白内障手术公益名额限时发放

“我从事技术工种,对视力要求蛮高,术前没法工作,现在能看清了,特别开心。”廖先生谈起自己在杭州临平太学眼科做老花白内障手术经历,难掩激动。

老花白内障手术是全国连锁眼科集团太学眼科的重点特色项目,太学眼科拥有浙大博士级老花白内障专家团,在老花白内障领域经验丰富,至今已帮助众多患者重现高清视力,廖先生只是其中之一。

### 老花白内障手术助力年轻视觉

近两个月来,47岁的廖先生视力下降严重,他来到杭州临平太学眼科医院检查确诊白内障。由于工作生活需要,廖先生对视力要求较高。综合考虑后,杭州临平太学眼科医院院长周玉柱为他植入连续视程晶体。“现在看得很清楚,视力跟年轻时一样,感觉至少还能工作20年。”对此,周玉柱解释,连续视程晶体属于高端人工晶体,患者植入后可拥有远中近连续清晰视力,日常

生活工作都不需要戴镜。

“现在中老年人对视力要求变高,原先能看见就行,现在要看得清,看得舒适。”周玉柱表示,连续高清视力已成中老年人刚需,老花白内障手术越来越受欢迎。周玉柱拥有30余年眼科临床经验,至今已完成近20000例白内障手术,多次参加国家级白内障复明医疗队,前往云南等地开展白内障手术带教工作。

### 老花白内障手术公益补贴发放

4月底,太学眼科携公益慈善机构启动2024致敬白衣战士公益活动,由杭州3个院区共同承办。

本次活动,太学眼科捐赠百万公益基金,老花白内障手术价格直接减免万元,同时为500名全国医护及直系家属提供2000元/眼的老花白内障手术公益补贴。此外,太学眼科发放50名免费眼健康检查名额,6月30日前报名前往院区即可。

记者 徐小翔

如需咨询详情,可拨打本版右上角电话,额满即止。