

# 清心火 养阳气 立夏时节需宁神固本

| 健康素食 |

气以固本。”昼长夜短易耗气阴,湿热交蒸则易生倦怠、胸闷、食欲不振之症,尤需注重调摄。

**起居三宜三忌,顺应天时。**一宜夜卧早起,晨起可迎朝阳以助阳气升发,但午间需小憩养心,时长以20分钟为宜;二宜穿宽松棉麻衣物,汗出及时更衣,避免汗后贪凉;三宜开窗通风,但忌直吹冷风,以防腠理开泄过度。居室可悬挂艾草香囊,既驱蚊虫又化湿浊。

**饮食养心,以清为补。**立夏饮食宜“增苦减辛”,推荐荷叶粥、苦瓜酿、莲子百合羹等清心之品。绿豆薏米汤可解暑利湿,酸梅汤生津敛汗,皆为应时之选。另可多食红色食物如红枣、樱桃,以养心血。忌食肥甘厚味及冰镇冷饮,以免损伤脾阳。推荐药膳:竹叶茯苓鸡(竹叶10克、茯苓15克、鸡肉200克,文火

慢炖),可清心火、健脾胃。

**两穴一饮,安度盛夏。**内关穴按揉护心脉:手腕横纹上2寸,两筋之间即为内关穴。每日晨起以拇指按压3分钟,可宁心安神、缓解心悸。足三里艾灸健脾胃:膝眼下3寸,胫骨旁开1横指处。立夏后每周艾灸2次,每次15分钟,可升阳祛湿,增强运化。

**三豆饮消暑:**赤小豆、黑豆、绿豆各30克,甘草5克,煮水代茶饮。此方源自《朱氏集验方》,清暑利湿而不伤正,尤宜体虚者。

**情志静养,心平气和。**《养生论》云:“夏季炎热,更宜调息静心。”可于清晨静坐观呼吸,或傍晚漫步荷塘边,以水木清幽之气平抑心火。习练八段锦“摇头摆尾去心火”一式,或聆听古琴《流水》,皆可导引心神归于静谧。外避暑湿之邪,内修清净之心,方能气机通达,安然度夏。

## 玄椒入素(黑椒土豆)

黑椒土豆并不是一种单独美食,可以搭配一些蔬菜,比如西芹、冰草、生菜、甘蓝等,既可以保证营养均衡,又可增加口味层次感。

**做法:**冰草、生菜、甘蓝、苦菊洗干净备用。土豆切半覆盖上芝士,放烤箱烤熟后备用。将冰草、生菜、甘蓝、苦菊摆盘。热锅加油,放生姜末、黑胡椒粉、酱油、少量水及调味品熬成汁,装小碗和土豆摆盘即可。

## 芦笋扒冬瓜

**材料:**芦笋、冬瓜、盐、素高汤、水淀粉、食用油各适量。

**做法:**芦笋洗净切长段。冬瓜削皮洗净,切成约6厘米长条。将芦笋放入沸水里焯透,捞出,再放入凉水盆里浸泡捞出沥水。锅中放油烧热,加入素高汤、盐、芦笋、冬瓜条翻炒,用水淀粉勾芡,装盘即可。

## 丝瓜魔芋芽菜汤

**材料:**丝瓜200克、魔芋80克、黄豆芽100克、枸杞10克、姜丝5克,素高汤700毫升、盐、香油适量。

**做法:**丝瓜洗净削皮切片。魔芋洗净沥干水分,先切花再切小片,泡入水中。黄豆芽以洗净备用。沸水中放入黄豆芽和魔芋片,略焯烫后捞起备用。另取汤锅,加入素高汤煮至滚沸,放入丝瓜片、姜丝继续煮至再度滚沸,加入黄豆芽、魔芋片和枸杞略煮开,然后加入全部调料拌匀即可。

据《灵隐清供》等

## 吃药一堆不如喝它一杯

每当生病,很多人第一反应是吃药。其实,你家厨房就藏着很多天然的好“药”,不仅副作用小,而且简便易行。

### 感冒:喝碗热汤

风寒感冒时喝上一大碗含有姜、蒜、鸡肉和胡萝卜的汤再好不过。热汤有助于清除堵塞的鼻腔,生姜和大蒜能提高免疫力,缓解胃部不适。鸡肉中的蛋白质和胡萝卜中的维生素A也不可少。

### 头痛:多补水、吃杏仁

因为脱水造成的头痛可以喝些含钾电解质饮料。如果是紧张性头痛,可以吃一把杏仁。杏仁含有水杨苷,能作

为“止痛剂”,非处方的止痛药中也含有这种成分。

### 上火:自制去火汤

建议喝大量温开水,也可加入适量蜂蜜或自制水果汁。如果嗓子红肿,可以喝点百合枸杞小米粥、百合雪梨水、冰糖炖雪梨、甘蔗汁、马蹄汁。

### 咳嗽:喝点罗汉果茶

罗汉果50克、250克清水,一起煮开后隔渣,放入适量蜂蜜饮用。如果咳嗽加重或长时间不好转,一定要就医。

### 腹泻:吃点苹果、山药

苹果的鞣酸和有机酸有收敛作用,将其打成苹果泥或

苹果汁都可缓解腹泻。山药可帮助消化、稳定肠胃,进而达到止泻目的。如果是细菌性腹泻或由病毒引起的腹泻,马上去医院治疗。

### 恶心:喝绿茶姜末

在绿茶中加入姜末,有助缓解症状。此外,吃些含淀粉食物也有助于抚慰不适的肠胃,比如麦片等。

### 眼部浮肿:敷绿茶

将绿茶用开水浸泡,冷却后用纱布将茶叶包起来敷眼,或者用化妆棉蘸茶水敷眼,能缓解眼部浮肿。如果将茶水放入冰箱冷藏15分钟,效果更佳。 据《中国中医药报》