

湿热别嚣张“潮人”变强者

“养心祛湿”三招爽爽过芒种



本报讯(通讯员 叶丽 张煜铨 记者 戴虹红)时雨及芒种,四野皆插秧。6月5日芒种到,夏天算是正式“火力全开”。这一时节,气温蹭蹭涨,雨水哗哗下。这时候养生,咱得抓住核心三字诀:养心、祛湿、清热。

芒种时节,外头湿度高、温度高,活像个大桑拿房。身体里的“脾胃小工”最容易“闹罢工”——犯困、没胃口、舌苔厚得能写字。心火也容易亢奋,心烦失眠、口舌生疮、小便发黄。妥妥的内热。此时养生得“内外兼修”:既要给体表降温,也得把身体里的“湿垃圾”清

空。浙江省立同德医院的叶菁医生为大家支了三招“爽夏秘笈”,专治芒种各种不舒坦。

青梅煮一煮,赶走湿腻胃口堵。“芒种夏至天,走路要人牵。”为啥?因为湿气缠身。古人智慧:芒种要“煮梅”。酸溜溜的青梅,可是夏日救星。它性子凉,能清热;味道酸,能入肝开胃。其中富含的果酸和膳食纤维,简直就是肠胃的“清道夫”加“兴奋剂”。夏天出汗多,容易口干舌燥?青梅的酸味还能帮你“锁”住津液。

秘制小甜水:青梅洗净,盐水泡1小时,再和冰糖、清水煮上20分钟,晾凉了喝,健脾开胃,生津止渴。脾胃怕冷的,可放两片生姜“暖暖场”。

阴陵泉按一按,湿气拜拜身轻快。想给身体开个“除湿开关”?找阴陵泉准没错。它在小腿内侧,胫骨内侧踝下缘凹陷处,这是脾经上的“祛湿大总管”。操作指南:伸出拇指顺时针按揉,每天2次,每次5-10分钟,按到酸酸胀胀

就对了,这可以健脾利湿、疏通三焦,专治腹胀、腹泻、水肿这些“湿哒哒”的毛病。再配上按揉“养生界扛把子”足三里(外膝眼下3寸,约四横指),增强脾胃运化能力,从源头切断湿气。

荷豆心饮泡一泡,心静自然暑气消。天热心烦睡不着?来杯荷豆清心饮降降火。配方超简单:荷叶5克(升清降浊小能手)、绿豆15克(清热解毒老行家)、莲子心3克(专治心火亢奋)。洗净,加水煮开10分钟,当茶喝,可驱散暑热、宁心安神,专治心火旺导致的失眠、心慌。嫌莲子心太苦可以加点蜂蜜“甜个蜜”。

“夏气与心气相通”,芒种时节天地阳气满满,身体的新陈代谢也要“开足马力”。记住养生要诀:清补、通利。外防暑湿“偷袭”,内调心脾“和谐”。做到这些,保管你盛夏时节脏腑调和,元气满满,舒舒服服、清清爽爽过夏天。

这款夏季排毒菜 让你肠道更干净

空心菜被称为“夏季灭火器”“肠道清道夫”。这里给大家介绍两道药膳方。

豇豆空心菜炖鸡肉。原料:豇豆150克、空心菜150克、鸡1只。做法:鸡宰杀洗净,切块,与豇豆、空心菜同炖,加盐、葱等调料,食肉吃菜。功效:健脾、补肾、利水。

空心菜蜜膏。原料:空心菜2千克。做法:洗净切碎捣汁。菜汁放锅内大火煮沸,后以小火煎煮浓缩至较稠厚时(约剩250克)加入蜂蜜250克,继续煎至稠黏如蜜,停火,待蜜膏冷却后装瓶冷藏备用。每次舀一汤匙,用沸水冲化饮用,每日2次。功效:清热解毒。

据中国中医药报

常喝三种饮料 水肿消失肠胃好

对付空调寒证。材料:桃120克、覆盆子50克、生姜5克、蜂蜜一匙、水50毫升。做法:生姜带皮切成薄片,桃连皮切块,将生姜、覆盆子、桃及水放入搅拌机搅拌,加入蜂蜜混匀即可。

调整胃肠。材料:胡萝卜60克、苹果60克、橘子60克、水150毫升、甜米酒一大勺。做法:胡萝卜、苹果切成适当大小,橘子剥皮,将所有材料放入搅拌机搅拌,然后倒入杯中。

消除浮肿。材料:冬瓜100克、猕猴桃一个、柠檬汁少量、蜂蜜一勺、水200毫升。做法:冬瓜不去皮,猕猴桃连皮切成适当大小,将所有材料均搅拌机搅拌,倒入杯中。

据养生中国

维生素B竟能缓解这么多小毛病

我们通常所说的“维生素B”其实是一个总称,维生素B这一“家族”人丁兴旺,都是人体必不可少的营养素。B族维生素各自发挥着独特的生理作用,缺乏任何一种都可能对身体产生危害。

维生素B1缺乏会导致脚气病,表现为下肢神经炎,严重者可全身浮肿、心力衰竭甚至死亡。补充来源:豆类和种子外皮、胚芽、酵母、动物内脏和瘦肉等。

维生素B2缺乏可引起口角炎、唇炎、阴囊炎、眼睑炎等。补充来源:奶制品、肉类、蛋类、肝脏等。

维生素B3缺乏可引起糙皮病,主要表现为皮炎、腹泻及痴呆等。补充来源:酵母、肉类、肝脏、谷类、菜豆等。

维生素B5缺乏时易疲劳、食欲不振、恶心等。补充来源:鸡肉、牛肉、肝脏、谷类、土豆、西红柿等。

维生素B6缺乏会引起末梢神经炎、唇炎、舌炎、皮脂溢出和小细胞性贫血等。使用某些药物(如抗结核药异烟肼)也可能致其缺乏。补充来源:肝脏、鱼类、肉类、全麦、坚果、豆类、蛋黄和酵母等。

维生素B9(叶酸)缺乏可导致巨幼红细胞性贫血、高同

型半胱氨酸血症等,孕期缺乏可导致胎儿神经管畸形、唇腭裂等出生缺陷。补充来源:食物中含量丰富,肠道细菌也能够合成,绿叶蔬菜、水果、酵母和肝脏等含量较多。

维生素B12缺乏时可导致巨幼红细胞性贫血等多种疾病,多见于有严重吸收障碍者及长期素食者。补充来源:动物性食物。

需要强调的是,上述提到的相关疾病原因众多,未必是B族维生素缺乏导致的。在服用B族维生素药物或保健品前,一定要咨询医生和药师。

据央视新闻