

昨日大暑，俗话说“小暑不算热，大暑三伏天”，高温和潮湿是大暑时节的主要气候特点。大暑期间饮食要特别注意，这时可多吃些西瓜、苦瓜、绿豆等具有消暑清热、滋阴补水作用的时令食品。

瓜瓜豆豆战暑热



北京中医药大学教授杜金行表示，大暑前后是一年中最为炎热的时期，人们经常会出现头沉重、抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好等症状。夏日饮食不宜过饱，通常只吃七八分饱即可，少吃辛辣、油炸食物，不宜食入大量冷饮，以免损伤脾胃功能，应注意全面、均衡地营养搭配。

国家高级烹饪师唐宇提醒，大暑前后的饮食应注意补气去火。炎炎夏日容易导致人火气上升，表现为情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等。夏日去火的食物，上佳选择有冬瓜、苦瓜、西瓜皮、绿豆等性凉清暑的蔬果，可以补水、滋阴、解热毒。

专家推荐了几款适宜在大暑前后食用的美食菜谱，大家不妨在家试一试。

●爆腌西瓜皮

原料：西瓜皮250克、食盐1/8茶匙、米醋1汤匙。

做法：1.吃完的西瓜皮250克(西瓜皮最好带一点红果肉，吃起来甜丝丝的口感好)，用刀把西瓜皮外面硬硬的皮去掉，留下瓜瓢。2.用刀把瓜瓢切成1厘米见方的小西瓜丁。3.切好的西瓜丁放在碗中，撒入1/8茶匙食盐，放在一边腌3分钟(食盐不要太多，只需一点点用来给西瓜皮杀菌，让西瓜皮口感更清甜)。4.腌好的西瓜丁里倒入1汤匙米醋，用筷子搅拌均匀即可。

●红枣酿苦瓜

原料：苦瓜4根、干枣7颗、蜂蜜适量。

做法：1.红枣洗净，去掉中间的核备用。2.将苦瓜洗净，从横切面切成小段，用小勺掏空中间的籽。3.锅中放水，放少许盐和油，水开后放苦瓜焯水一到两分钟至苦瓜断生，捞出放凉水中浸泡。4.将去核的红枣卷起来，塞进苦瓜段里面，再切成薄片，淋上蜂蜜即可。

●虾仁虎皮冬瓜

原料：冬瓜1大块、干虾仁1把、食盐3克、酱油3克、小葱2根、胡椒、植物油少许。

做法：1.将洗净的冬瓜去皮切成方块，在去皮的一面打上十字花刀。2.将干虾仁泡在清水里十分钟。3.在烧热的锅中倒入适量的油，将准备好的冬瓜切花刀的一面朝下放入锅中，同时放入泡好的虾仁一起煎。4.微微煎成金黄色后加入适量的酱油；大火煮开，小火微微煮上五分钟。5.在煮好的冬瓜中加入盐、胡椒等调味料，炒均匀；将煮好的冬瓜和虾仁放在盘中即可。

●清蒸酿苦瓜

原料：苦瓜半根、猪肉200克、黑木耳100克、生粉5克、食盐5克、生抽3克、蚝油5克、水淀粉5克、植物油1汤匙。

做法：1.苦瓜冲洗干净，用小刀在里面转一圈，挖出瓜籽和瓜瓢。2.横切成一个稍厚的苦瓜圈。3.烧一锅水，水中放盐放植物油，煮开后放入苦瓜，

灼烫一下，看苦瓜颜色变绿就可以捞出，过冷水。4.苦瓜圈擦干水分，在内圈抹上生粉。5.把黑木耳和猪肉剁碎，用盐、生抽调成肉馅酿进去，摆盘。6.烧一锅水，锅里水开后，把酿苦瓜放进锅，大火蒸12分钟即可。7.把蒸苦瓜盘子里的汁倒入锅里，加入适量植物油、蚝油、水淀粉兑成一个薄芡，淋到酿苦瓜上即可。

●蜂蜜绿豆冬瓜饮

原料：绿豆100克、冬瓜100克、蜂蜜5克、水适量。

做法：1.绿豆淘洗干净，用清水浸泡约30分钟。2.冬瓜去皮去瓢切成小粒。3.绿豆倒入锅中，加入适量清水，用大火煮滚，煮15分钟左右，待绿豆微微开花。4.倒入冬瓜粒继续煮至冬瓜粒熟透，关火晾凉，放入冰箱冷藏，喝的时候加入适量蜂蜜。

●莲子陈皮绿豆沙

原料：绿豆80克、莲子50克、荷叶10克、冰糖20克、陈皮10克。

做法：1.绿豆洗净，加入4倍

的水倒入锅中，煮制10分钟，舀出约一半的绿豆水单独饮用。再煮至绿豆破皮后，将绿豆皮捞出，将捞出的绿豆皮单独盛放备用。莲子洗净后加入锅中煮约20分钟。3.将陈皮单独装入调料盒，放入锅中一起煮10分钟后，加入冰糖再煮10分至融化。4.将干荷叶撒在绿豆汤的表面，不要搅拌，加上盖子煮5分钟，关火后再焖约10分钟后捞出荷叶。5.将煮好的绿豆汤倒入搅拌机容器内，将之前单独捞出的绿豆皮一起倒入，用搅拌机将所有食材搅打成沙即可。

●菊花绿豆浆

原料：绿豆70克、菊花茶10克、冰糖5克、水1000毫升。

做法：1.绿豆清洗干净浸泡24小时泡发备用。2.菊花用清水清洗一下表面杂质，加入1000毫升开水，冲泡10分钟左右。3.把泡好的菊花茶倒入豆浆机，过滤掉菊花。4.放入绿豆制作成豆浆即可，喝的时候可以放适量冰糖，过滤掉豆渣，豆渣也可以一起喝掉。

夏季腹泻别急着用药

腹泻是消化科门诊的常见病和多发病，大多与人的饮食、病原体感染、个人体质情况等有关。在门诊中，发现有些人一腹泻就急着去吃药吃，如氟哌酸、泻立停、思密达、藿香正气水等，这样是不恰当的，应根据腹泻的具体原因进行针对性治疗，否则有可能虽然吃药了但达不到预期的疗效，少数可能起反作用。应该提醒大家的是，造成腹泻的原因多种多样，擅自服药可能无效甚至加重病情。因此，一旦发生腹泻，应及时到医院进行检查治疗，以免出现危险。

腹泻是指每日大便三次以上，粪便稀薄，不成形，含水量增多，含有不消化的食物残渣或含有黏液脓血。造成腹泻常见的原因包括：病毒感染、细菌感染和肠道功能紊乱。腹泻起病急骤，多在进食致病食物后2至48小时发生。主要症状为腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发烧寒战、食欲不振等，严重时可能导致脱水、酸中毒、休克。常见致病菌有侵袭性大肠杆菌、产肠毒素性大肠杆菌、副溶血弧菌和沙门氏菌、轮状病毒。腺病毒及诺如病毒等。

如果发生腹泻，首先应该弄清引起腹泻的原因，因为病因不同治疗方法也不同，要做到“四不”：

●不盲目乱服止泻药

因为许多肠道传染病发初期多有程度不同的腹泻，排泄物能将体内的致病菌或病毒以及其产生的毒素排出体外，减少毒素的吸收，同时可减轻对人体的毒害作用。

●不随便使用抗生素

最好先到医院进行化验，明确致病菌种类，是病毒感染还是细菌感染，再遵医嘱选用相对应的药物治疗。

●不擅自使用止痛剂

使用止痛剂，腹痛减轻，容易掩盖病情，不利于观察疾病的变化，有可能造成误诊、漏诊。腹痛较剧烈者，在医生指导下选用止痛剂。

●腹泻后不要乱进食

应食入清淡、少油腻及含纤维素少的食物，不喝甜的饮料，多喝开水。腹泻在造成大量液体丢失的同时还会引起机体抵抗力的下降，这样还会继发其他的疾病。因此腹泻者首先应该预防脱水，口服补液液可以防治脱水同时补充电解质，一般轻度脱水不需要静脉输液。

炎热天吃面条 热量低营养高



在这热浪滚滚的夏季，下厨做饭是对厨师们耐热能力的考验；且天气炎热，大家的胃口也会大打折扣，面对美食也提不起太多的食欲，怎么吃就成为人们最头痛的事。

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，相信这个老话大家都听过，这都是以面为主的吃法，有关专家给大家说说夏天吃面条的话题。

夏天吃面条，不仅烹饪方便快捷，同时也解除了忍受烟熏火烤的难题。随便炒点卤子或切点菜丝，拌上几种调料，就可以快速享用美味面条了。

其次，面条吃法虽简单，其营养价值却并不简单。面粉的蛋白质含量比大米都高，主要是“麦角蛋白”也就是我们常说的面筋，它具有很强的弹性，可以制成各式各样的面条而不会断裂，这种蛋白质也是人体每天所必须的，从这个角度分析，其营养价值还是很高的。

由于面条在制作过程中加入了不少水分，在热量上要比单纯的面粉低很多，面粉为344kcal/100g，面条只有280kcal/100g。并且，我们买回面条煮完以后，它的水分还会增加，平均热量会进一步降低。可以说，面条是一种热量很低的食物，吃完之后会有较强的饱腹感，还不至于出现热量过剩的现象。

用精面制作的面条血糖生成速度较快，可以在家制作或选购由荞麦、莜麦制作的粗杂粮面条，在增加不同口味的同时，也控制了体内血糖的升高，是非常适合血糖敏感人群食用的主食。

(本报综合)

暑热易烦躁做好自我调节

●汗多营养消耗大

大暑天，气温急速的上升，一些夏季常见的疾病也就随着天气的变化而频发。

由于夏季炎热而出汗多，体内丢失的水分多，脾胃消化功能较差。同时，天气炎热又影响着人的食欲，除注意饮食清洁和清淡为主外，还要注意补充一些营养物质。

养生专家指出，人生活在相对湿度为45%~65%的环境中感觉最舒适，也最健康，但多风少雨的夏天往往比较干燥，室内湿度达不到这个水平。如果每天早上起床后感觉嗓子和鼻子发干，就说明该给室内空气加湿了。

●烦躁跟“心”有关

一到夏天，很多人就感觉全身都很累。像头痛、头晕、失眠等症状就

常有发生，人们想要调整，可是却无能为力。专家认为，这跟心脏的健康状况有很大关系。

专家指出，在中医学理论中，人和自然界是一个统一的整体，自然界的四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。

心对应“夏”，也就是说夏季心阳最旺，同时提醒人们要顺应天气的变化，重点关注心脏保养。现代医学研究发现，人的心理、情绪与躯体可通过神经、内分泌、免疫系统互相联系、互相影响。

情绪在夏季有很大的波动，机体的免疫功能也随之降低，人们正常的起居稍有不合适，就会发生各种疾病。尤其是老年人，心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。因此，在“大暑”

之季要做好自我调节。

●冰箱食品别急着吃

随着天气转热，人们爱吃刚从冰箱中取出来的水果、饮料等。有些人特别是肠胃功能较弱的儿童，在吃后半小时左右易发生剧烈腹痛，严重的还会出现恶心、呕吐、头晕、腹泻和全身冷战等症状。

专家指出，这种痉挛性腹痛是由于吃了冰箱里存放的食物引起的。人的胃肠温度一般在36℃左右，而刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃~8℃，肠胃受到强烈的低温刺激后，导致生理功能失调。预防的简单方法是，从冰箱里取出来的食物不要急着吃，放一会儿再吃，且一次不要吃太多，特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应注意。

大暑节气的到来，预示天气达到最热，炎热的天气给人们的外出带来了诸多的不便。在生活中，人们有许多关于大暑的养生的方法，下面有关专家给大家介绍一些关于养生的知识。

