

夏季多吃茄瓜类蔬菜清心降火

当季菜谱

●黄瓜生津止渴

推荐理由: 黄瓜是夏季主打的蔬菜, 生吃、凉拌、炒菜样样可口。黄瓜还可以和其它蔬菜搭配, 打蔬菜汁喝或做成西式沙拉。

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜点评: 黄瓜肉质脆嫩, 汁多味甘, 生食生津解渴, 是难得的排毒养颜食品。黄瓜含黄瓜酸, 能促进人体的新陈代谢, 排出毒素。黄瓜含有丰富的维生素C, 能美白肌肤, 保持肌肤弹性, 抑制黑色素的形成。

《本草纲目》记载, 黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功

效, 对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益, 生吃能起到排毒清肠的作用, 还能化解口渴、烦躁等症。黄瓜还有降血糖的作用, 对糖尿病人来说, 黄瓜也是亦蔬亦果的好食物。但脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者不宜多吃。

黄瓜皮中含有较多的苦味素, 是黄瓜的营养精华所在。因此, 生吃黄瓜最好连皮一起吃。

●茄子软化血管

推荐理由: 茄子是少有的紫色蔬菜, 其营养价值也是独一无二。

二级公共营养师李纯静点评: 茄子是为数不多的紫色蔬菜, 营养丰富, 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分, 特别是维生素P的含量很高, 每100克中含维生素P高达50毫克。维生素P能使血管



壁保持弹性, 防止硬化和破裂, 所以经常吃些茄子, 有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。

茄子性凉、味甘, 有清热止血、消肿止痛、宽肠利气等功能, 具有降火清热的功效。

●苦瓜降火

推荐理由: 苦瓜苦中带甘甜, 可令人食欲大增, 是夏季

特别受人们喜爱的食物。苦瓜可炒、可煮、可煲, 还可凉拌。

天津市第四中心医院主任医师廖辉点评: 苦瓜也叫“凉瓜”, 其味苦性寒, 归心经, 夏季宜多吃。

苦瓜不仅有清心明目、清凉解渴、泻六经实火之功, 还有益气生津、解除疲劳的作用。另外, 苦瓜还入肺经和胃

经, 因而它还具有泻肺通便、健脾开胃、解毒消痈等功效。

苦瓜虽然优点很多, 却并不适合所有人。脾胃虚寒者不宜多食和生食苦瓜, 否则容易出现胃脘不适、腹胀腹痛, 甚至呕吐、腹泻等症状。学龄前儿童不宜过食苦瓜, 以免伤脾胃。孕妇应慎食苦瓜, 以防含有的奎宁刺激子宫收缩, 造成流产。

温馨小智囊

肾囊肿的早期症状

据《老年日报》报道, 肾囊肿的早期症状有①夜尿增多, 甚至排尿困难。②出现腰痛, 经常感

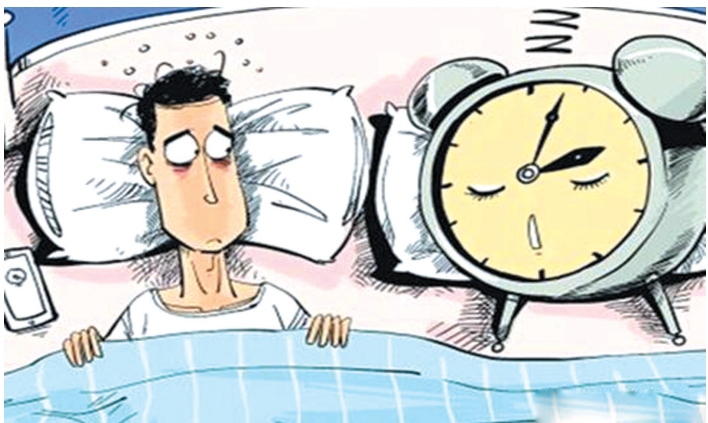
到身体疲劳, 随病情加重, 患者会出现全身乏力。③排尿异常, 甚至出现排尿疼痛的情况。

苏打饼干不利于减肥

据《江南保健报》报道, 苏打饼干通常高脂肪、高热量, 又容易消化, 在饼干中血糖指数是最

高的一档。它含钠高、纤维少, 还是在三餐之外额外吃进去的, 所以非常不利于减肥。

掌心敷药治失眠



掌心敷药是将辛香类药物做成大药丸, 让患者握在手心(劳宫穴)治疗疾病的一种方法。

治失眠药物: 生龙骨末20克、珍珠粉4.5克、琥珀末5克。

辨证加味: 邪热内扰加黄连末5克; 痰多加生半夏末10克; 阴虚火旺加黄连末6克, 肉桂末1克; 气虚加朱砂5克; 气血两虚加归脾丸。

用法: 以上药末搅匀, 每日取3—4克, 加鲜竹沥少许调

匀, 分成2份, 用两层纱布包好, 于午睡时分置于两手心, 外用胶布固定, 并用手指轮流缓慢按压药包30分钟, 每分钟40次。夜间可留药至次日清晨取下。

掌心敷药, 药物作用是重要的方面, 而敷药方法的正确性则更重要。嘱咐病人定时用手按压药包, 这样既可使药物气味不断通过掌心进入全身, 又可通过病人的自我按压、活动手指, 起到调阴阳、理气血、和脏腑、通经络的作用。(本版综合)

宝宝经常流口水喝补脾粥

做法: 准备益智仁、白茯苓各10克, 大米50克。先把益智仁同白茯苓烘干后, 一并研为

细末备用。将大米煮成粥, 待粥将熟时, 调入益智仁和白茯苓粉5克, 稍煮即可。每日早

晚两次, 连用5天。适用于经常流口水的宝宝。

“五色食物”护心有绝招

●红色 每天可喝少量红葡萄酒, 以50—100毫升为宜; 还可适当补充猪瘦肉、牛肉等; 苹果每天吃1个, 可促进胆汁酸的排泄; 西瓜含有大量氨基酸、葡萄糖等, 每3天吃1次(每次不要多于80克), 可以帮助控制血压。

●黄色 如胡萝卜、甘薯、浅色西红柿。这几种蔬菜富含胡萝卜素, 有助于减轻动脉硬

化。胡萝卜有降压、强心、降血糖等作用, 还要多吃黄豆、大豆等豆类制品。

●黑色 黑色食物对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。吃香菇每天不超过50克, 可降低胆固醇, 最好是同鸡肉等肉类炖在一起吃。

●白色 如燕麦粉、燕麦片, 能有效降低甘油三酯、胆固醇。多喝牛奶, 因为牛奶中含

有大量的蛋白质、钙、铁等多种人体需要的物质, 能抑制胆固醇含量。

●绿色 指绿叶蔬菜, 如菠菜、韭菜、芹菜等。这些蔬菜都含有丰富的维生素和纤维素, 可降低人体对胆固醇的吸收。尤其是芹菜, 对冠心病伴高血压病人具有降压安神的作用。

夕阳生活馆

伸懒腰养肝 脚趾抓地护眼

“托踏应无病, 三眠魂自安”这句话出自清代马齐所著的《陆地仙经》。马齐家族从上到下四代人中, 百岁以上的有15人, 他本人也活了88岁。他总结的养生方法, 很值得勤奋工作但疏于保健的上班族学习。“托踏应无病”的意思是: 两手上托如举千斤之重, 两脚踏地如竖石柱之直, 尽力上托, 屏住气, 憋不住了再慢慢呼出。每天清晨或饭后, 常常练习, 能防百病。这个动作相当于使劲伸懒腰。

这个养生动作最佳的锻炼时间是每天的清晨与餐后, 能养肝护肝、通畅三焦(中医把“三焦”看做六腑之一, 无实体, 具有转化水谷的功能)、调理气血, 对预防肩周炎、颈椎病、胸

肋胀痛及消除身体疲劳都有积极的效果。练习时, 还可加入脚趾使劲抓地这个细节。人的脚趾都与脏腑经络相通, 比如肝、胆, 肝开窍于目, 对应四趾。因此, 这个动作有助于眼部保健。

原书中对“三眠魂自安”的注解是: “病龙眠, 拳屈其膝也; 寒猿眠, 抱其膝也; 龟息眠, 踵其膝也, 手足曲则心自定。大凡临睡时, 万念俱绝, 闭口瞑目, 匀息侧身而卧, 甚妙。”

健康的睡眠姿势古已有之, 那就是上文提到的“匀息侧身而卧”, 无论是“病龙眠”“寒猿眠”还是“龟息眠”, 都是手足弯曲半侧卧。这种姿势能保证全身放松、气血顺畅、脏腑通达。如果再具体些, 右侧卧更好。右侧卧时, 双肺空气吸入

量最多, 心脏由于位于胸腔偏左, 因此不易受到挤压。

