

赶走暑湿 这些药材用起来

□ 解读

小暑到，温度将逐渐攀升，但暑多夹湿，特别是南方气候更为潮湿闷热，湿热交蒸易侵袭机体，人们容易觉得肢体困重，食欲下降，情绪烦躁，机体的免疫功能较为低下，如果起居、饮食不注意养生，就容易发生胃肠道疾病、痤疮、口腔溃疡、便秘、血压升高、心悸等。广州市中医医院杂症门诊主治医师高三德表示，小暑饮食宜卫生清淡、调养心脾，可以用鸡骨草、葛根、荷叶等食材煲汤。 □ 据《羊城晚报》



鸡骨草

鸡骨草，味甘、微苦，性凉，入心、肺、肝、胃、肾经。具有利湿退黄，清热解毒，疏肝止痛之功效，在春夏潮湿季节常用来煲汤作食疗，以根粗、茎叶全者为佳。

●鸡骨草瘦肉汤

原料：猪瘦肉300克，鸡骨草30克，蜜枣15克，食盐适量。

制作步骤：猪瘦肉洗净，切块，飞水。鸡骨草浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲1.5小时，加盐调味即可。

养生功效：此款汤水具有解毒利湿、清热降火、增强机体免疫力之功效；特别适合消化系统及泌尿系统疾病患者饮用。虚寒体质者不宜食用。

葛根

性凉，味甘、辛，入脾经、胃经。具有解肌生津、透疹、退热、升阳止泻等功效，现代医学研究表明粉葛丙酮提取物有使体温恢复正常的作用，对多种发热有效，所以常用于发热口渴、心烦不安等病症的食疗。

●葛根绿豆脊骨汤

原料：猪脊骨500克，葛根300克，绿豆50克，蜜枣15克，食盐适量。

制作步骤：猪脊骨洗净，斩件，飞水。粉葛去皮，洗净切块；绿豆浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲2小时，加盐调味即可。

养生功效：此款汤水具有生津止渴、清热解毒、醒酒除烦之功效；特别适宜口干口苦、湿热泄泻、烟酒过多、皮肤疮毒者饮用。

荷叶

荷叶味苦涩，性平，归肝、脾、胃、心经。有清暑利湿、升发清阳、凉血止血等功效。用于煲汤，荷叶鲜品的清热解暑功效好过干品。

●莲蓬荷叶煲鸡汤

原料：老光鸡1只，莲蓬30克，荷叶20克，红枣15克，食盐适量。

制作步骤：老光鸡洗净，斩件。莲蓬、荷叶浸泡1小时，洗净；红枣去核，洗净。将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲2小时，加盐调味即可。

养生功效：此款汤水具有消暑利湿、健脾升阳、散瘀止血之功效；特别适宜暑热烦渴、头痛眩晕、水肿、食少腹胀、泻痢、损伤淤血者饮用。到人们的寿命，反而体重不足者与超重者相比，更多死于恶性肿瘤、心脏病和肺炎。

□ 美食



豆角和茄子这样做 我能吃下十碗饭

茄子豆角是颇受欢迎的一道家常菜，餐馆的点击率也很高，相信不少人都品尝过，今天我们一起来看看如何在家中做。

食材：茄子一根、豆角200g、红椒半个、蒜几粒、红葱头2粒、蚝油一大勺、油500毫升、生抽一勺。

步骤：1.茄子切成长条，豆角折寸断，红椒切长条，蒜、葱切成末。

2.油烧热，先炸茄子，炸到茄子软了即可。

3.炸豆角，炸到外面皮皱一点即可。

4.捞出来放盘子里。

5.倒出多余的油，保留少部分油，给葱白末、蒜末、红椒煸香。

6.放入茄子和豆角。

7.加入一大勺蚝油、一勺生抽，炒匀即可。

□ 搜狐美食

□ 解惑

吃香蕉 给自己一个好心情



香蕉果肉香甜味美，口感软糯细腻，深受大众喜爱。它有一个重要特点：果实发育过程中以淀粉积累为主，刚采收的香蕉果实中总淀粉含量达到70%~80%，放置时间越久，总淀粉含量越高，甜度越高。

带来美味的同时，香蕉还具有很多健康益处。香蕉是维生素和矿物质的好来源。数据显示，每100克香蕉含胡萝卜素60微克，还含有硫胺素、核黄素、尼克酸等B族维生素以及维生素C。香蕉含钾很丰富（每100克含钾256毫克，钠0.8毫克），有抑制钠元素造成的血压上升和损伤血管的作用，所以，高血压和心脏病病人宜吃香蕉。香蕉中的钙、磷、镁有利于骨骼生长，还含有锌、硒、铜等人体必需的微量元素。除了不溶性纤维外，香蕉中还含有可溶性膳食纤维——果胶，可以吸收水分使大便变软，还有助调整肠道的生态环境，抑制有害的腐败型细菌，促使结肠功能正常，对便秘和腹泻的防治均有益。尤其值得一提的是，香蕉中含有的色氨酸能够转化为5-羟色胺，这是一种抑制性神经递质，能够促进人的心情变得安宁，减轻悲观抑郁程度，甚至可以减轻疼痛，故香蕉又有“快乐食品”之称。

香蕉味美营养高，但也不适合所有人。香蕉中的钾含量高，患有慢性肾炎、肾功能不全者，不宜多吃。香蕉的血糖生成指数为52，属于低升糖指数食物，所以糖尿病患者可少量吃香蕉，但注意要减少主食的摄入。 □ 据《生命时报》

□ 新知

老年人不可盲目求瘦

俗话说：“有钱难买老来瘦。”在肥胖人群日益增多、“三高”症状不断“普及”的现代社会，很多人对这一观点深信不疑。有些上了年纪稍微有点发胖的老人因此一味节制饮食。但专家指出，吃得太素、喜瘦忌胖的老人其实多数存在营养不良、免疫力低下的现象，严重时甚至危害到身体健康。专家指出，在正常饮食情况下，老年人适当超重未必就是坏事。澳大利亚科学家研究发现，在70多岁的人中，超重的人比体重正常的人10年内死亡的可能性要小；日本科学家的研究也显示，体重超重不一定会影响健康。由此可见，太胖不健康，过瘦也会影响寿命。为此，专家奉劝老年人不必因体重稍有增加而“斤斤计较”，甚至“谈胖色变”，更无须因此刻意“清淡”度日，盲目求瘦未必长寿！

□ 据《中国中医药报》

□ 前沿

弹钢琴可提高 儿童辨别语音能力

中美科研人员合作进行的一项新研究显示，弹钢琴有助于提高儿童辨别语音进而辨别词语的能力，但没有发现能改善儿童整体认知能力的证据。

这项研究发表在最新一期美国《国家科学院学报》上，由美国麻省理工学院麦戈文脑科学研究所主任罗伯特·德西蒙、中国北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室南云等研究人员共同完成。

研究人员在北京招募了74名说汉语的4到5岁儿童，将他们分为3组，第一组每周接受3次各为45分钟的钢琴训练，另一组接受同等时间和频次的阅读训练，第三组不进行干预。6个月后，研究者对儿童辨别元音、辅音和声调的能力进行测试。

结果显示，对只有一个辅音不同的两个词语进行辨别时，上钢琴课的儿童显著优于上阅读课的儿童；对元音有差别的两个词语进行辨别时，上钢琴课和上阅读课的两组儿童均优于未接受干预的儿童。此外，对这些儿童脑活动进行的脑电图监测结果显示，钢琴组儿童听到汉语中的不同声调时比其他组儿童的反应更为强烈。

研究人员认为，钢琴训练可以让儿童对音乐中的音调差异更为敏感，从而使儿童辨别语音的能力更强。但研究也显示，智商、注意力和记忆力等测试未显示出3组儿童存在任何差异，没有发现钢琴课改善儿童整体认知能力的证据。 □ 据《人民日报》

□ 提醒

小心“空调病”盯上你

夏天天气阴晴不定，气温也忽高忽低，开空调给人们带来凉爽的同时，也要注意因不当使用空调而诱发的“空调病”。陆军军医大学新桥医院呼吸内科教授程晓明给您支出以下4招。

1.恒定空调温度。一般室内外温差不要超过7℃，在这个温度范围内，人体的温度调节中枢能灵活自如地进行调节。

2.定时注入新鲜空气。每隔3~4小时，应关闭空调，打开门窗，让室内空气彻底流通，然后再闭门开机。

3.采取保护措施。适当添加衣服，少穿短裙短裤，关节部位可以酌情加毛巾，或在座位底下放个垫子。

4.空调房内要多喝水，以防脱水。

□ 据《健康报》