

市场星报

安徽人的生活指南

2019.5.19
星期日 己亥年四月十五
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

夏季养生药膳宜选养生粥

冬令进补、冬病夏治是人们耳熟能详的养生保健疗法,省中医院营养科临床营养师汤丽芬表示,平日里也要注重节气养生,其中,节气养生药膳便是一种不错的选择,夏季养生药膳宜以养生粥为主。 记者 马冰璐

夏季切忌过食生冷免伤脾胃

夏季是暑热湿之时,天气炎热,出汗较多,过食生冷、寒冷之物则伤脾胃。尤其是老人及儿童:老人的脾胃消化吸收能力已逐渐衰退,儿童的消化机能尚未充盈。在夏季,暑热邪的侵入,影响了脾胃的消化吸收功能,再过食生冷食物、冷饮,就会损害脾胃。

汤丽芬表示,生冷食物是寒性食物,寒湿互结,损及脾胃阳气,导致泄泻、腹痛之症发生。故夏季饮食宜甘寒、清淡,多食新鲜蔬菜或利湿、清暑之品,选择西瓜、冬瓜、绿豆、白扁豆、莲子等食物,酸梅、冰糖煎水代茶饮等,取其清热、解暑、利湿、养阴益气之功。此外,还可常吃绿豆粥、荷叶粥、薄荷粥等。

夏季养生药膳宜以养生粥为主

据汤丽芬介绍,夏季的养生药膳,分为夏至之前与夏至之后。夏季药膳推荐以养生粥为主,特殊情况(如糖尿病,则改成特制的汤类)。夏至之前,考虑暑湿较重,易伤津耗气,选用“香薷红豆薏仁粥”可酌情加入茯苓、大米、葛根。夏至之后,因阳气在外,伏阴在内,而注重补养脾胃,推荐“莲子百合瘦肉粥”,加入生姜、竹叶、大米。

此外,夏季养生还要注意不可一味寒凉,不可过分苦泻。夏日寒凉苦泻太过而易伤阳气,脾胃最先受伤,而后及肾。药王孙思邈在《千金要方》里强调“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气”。其中,“苦”为苦泻之品,如苦瓜,南方的凉茶、二十四味等;“辛”,一般指辛温之物,如香薷、胡荽、葱白、姜、蒜等。不仅可以防止寒凉太过,还可以温阳养肺气。



子女和爸妈聊天 咋越聊“越崩”?

专家:老人和年轻人应多亲近多理解,弥合“沟通障碍”

▾ 02版

反复发作的头痛,不一定是偏头痛

▾ 04版

脾气坏、不合群、不自信 宝贝,我该拿你怎么办?

▾ 05版

李大钊烈士的身后事

▾ 08版

