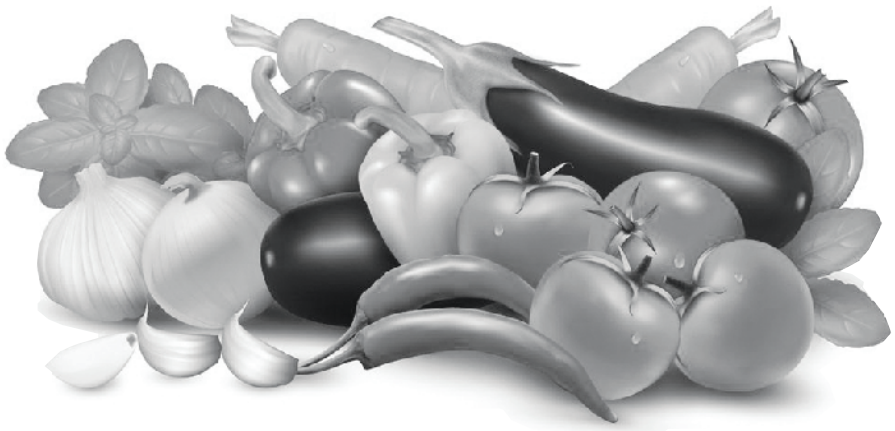
# 夏季食养 多吃这几类食物



夏季人体的新陈代谢较为旺盛，有些人动不动就一身汗，唇干口燥，食欲减退，胃口不佳。专家建议，饮食上，夏天应以青菜、瓜类、豆类等清淡蔬果为主，辅以荤食。肉类宜选瘦肉、水鸭肉、鹌鹑肉、鸽肉及鱼、蟹、贝壳类，切忌过吃生冷冰冻食物，也别吃太过辛辣燥热的食物。食疗养生可适当多吃以下几类食物：

**1.苦味食物**

专家提醒说，夏季酷暑炎热、高温湿重，吃苦味食物有助健脾清暑热，增进食欲。而现代研究也表明，许多苦味食品如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、莲子，以及啤酒、茶水、咖啡、可可等所含的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等物质具有消炎退热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。夏季适当多吃一些，不仅可消暑退热、提神醒脑，还能增进食欲、健脾益胃。

**2.甘酸清润食物**

夏季人体流汗多，可适当选吃番茄、食醋、马齿苋、橄榄、杨梅、李子、话梅等生津止渴、健胃消食的食物。另外，因为夏季脾胃功能较为迟钝，食欲相对下降，适当多吃些清淡的食物，有助于开胃健脾。如果吃太多肥腻的补物，反易伤脾胃，影响消化和对营养的吸收。

**3.健脾芳香化湿食物**

夏天还可适当选吃西洋参、沙参、石斛、山药、水鸭、鲫鱼、生地、荷叶、藿香、佩兰、陈皮、薄荷、鸡矢藤、白萝卜、绿豆、薏米、白扁豆、冬瓜、西瓜、土茯苓、白茅根等，帮助健脾祛湿、解暑开胃。现代药理研究表明，芳香气味的食物大多能刺激嗅觉、味觉及胃黏膜，从而促进胃液分泌，增强食欲；健脾利湿的食物多能利尿，排走体内积水。

（据《广州日报》）

# 美味鲜汤消暑祛湿

高温暑湿会影响器官正常“工作”，此时很多人会出现没胃口、身子重、口舌生疮、身上起疹等“六月病”。针对这些不适，分享三道养生鲜汤。

脾胃虚弱，来碗茄笋鲍鱼汤　高温天湿气重，会影响肠胃机能，使人不思饮食胃口差。这时，可以在饭前喝碗茄笋鲍鱼汤。取番茄4只（约500克），芦笋250克，鲜大连鲍鱼8只，鸡蛋2只，生姜3片。将番茄洗净剥皮切小块；芦笋洗净斜刀切小段；鲜鲍鱼洗净，轻切花状。然后把鲍鱼放进加有生姜片的油锅中稍煎，洒点料酒，加入清水煮沸后，放入番茄片、芦笋段，煮沸后倒入鸡蛋，搅拌煮沸调味即可。

喝冬菇河蚬汤清热解毒　高温天里，是泻痢、湿疹、疮痈高发的时候，建议常喝冬菇河蚬汤来清热解毒。取冬瓜1000克，草菇250克，河蚬500克。将冬瓜去皮切厚块，草菇洗净放进沸水中稍焯后捞出，河蚬洗净。然后把冬瓜、河蚬一齐置于砂锅内，加清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬1小时，加入备好的草菇再煮15分钟，调味即可。

笋芽鲫鱼汤能消暑祛湿　高温天里，让人最难受的还是暑热，建议常喝笋芽鲫鱼汤来消暑祛湿。取莴笋1根，绿豆芽250克，白鲫鱼2条。将莴笋切丝，绿豆芽洗净。白鲫鱼放进加了生姜片的油锅中慢火煎至两面金黄（煎时洒点白酒），接着加入清水用武火煮沸后改用文火煮10分钟，加入备好的莴笋丝、绿豆芽，再煮沸5分钟，调味即可。　（据《快乐老人报》）

# 有爱才有家
## ——孝亲养老故事

老人们为节目喝彩

为精彩节目点赞

演员认真表演

近日，周口市坤峰艺术团走进周口市老年护理院，为护理院的老人们义演。据了解，坤峰艺术团经常到护理院为老人们送温暖、送欢乐，他们希望用实际行动传承中华民族“尊老、孝老、爱老”的传统美德。　王永亮 王治 摄

# 伏在孙子背上 心里暖融融

1996年11月22日凌晨，孙子呱呱落地。孙子刚满月，儿子儿媳双双考取研究生。我和老伴把孙子揽过来，昼夜不舍，寸步不离，一羹一粥喂养，全程陪读，直到他中学毕业。岁月流逝，我们老了。孙子日渐成长，常用行动报答我们的抚养之恩。

早在5年前，他如愿考入理想大学，入校前到福建旅游。回来时，他用省下的钱买了武夷山红茶和厦门海鲜，带回家让我和老伴大饱口福。

每逢寒暑假，孙子还把快乐带回家。一跨过门槛，他紧紧地黏在我和老伴身边，并递上一叠奖状。稍一坐定，他就教我们用电脑和智能手机，给我们沏新茶、剥鲜果，满屋温馨和睦。

尤其让老伴感动的是，前年冬天，孙子寒假回家，看到喜欢晒太阳的奶奶一瘸一拐地上下楼梯，急忙上前搀扶着她，而后干脆背着她。老伴伏在孙子背上，心里感觉暖暖的。

去年9月，孙子赴外地读研。他时常发微信问候。一次，他偶然得知海盐热敷可缓解脚跟疼痛，马上网购了5斤海盐快递回来。看到老伴幸福满足的神态，我更加感念孙子的拳拳孝心。

（据《快乐老人报》）