

盛夏四道食疗方可养心



大暑已过,时下正值三伏中的“中伏”,“上蒸下煮”,民间街坊说的“苦夏”就在此时。这个时节如何养生呢?专家介绍,长夏养生,首先饮食上要注意食物以新鲜清淡、易消化为宜,少吃油腻和辛辣,少饮酒、少抽烟。同时,注重运动出汗的正确方式,做好心理调节,静心安神、戒躁息怒。

苦味食物有助长夏养心

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适,还容易导致人情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等。因此,“去火”也是夏日食补的必备功课。苦味食物不仅清热,还能解热祛暑、消除烦躁。所以,大暑时节,适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,可清心除烦、增进食欲。此外,苦味食物还可使人产生醒脑、轻松的感觉,有利于人们在炎热的夏天恢复精力和体力,减轻或消除全身乏力、精神萎靡等不适。

西瓜也堪称“盛夏之王”,清爽解渴,味道甘味多汁。西瓜瓤性味甘、寒。有清热解暑、解烦止渴、利尿的功效。中医还以干燥的西瓜皮入药,称为西瓜翠衣,其性甘凉,也有清热解暑、止渴利尿的功效。

另外香瓜、哈密瓜,鲜藕、绿豆、冬瓜、马蹄、苦瓜等各种瓜类也是不错的选择,既能清解暑热,又能清泻身体产生的内热。

大家也可服用有甘寒清暑或辛凉发散作用的中药,如菊花、荷叶、竹叶、金银花、薄荷等。

三伏天饮食注意三点

鲜干净:中医认为,胃为后天之本。夏季人们常感食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时不妨吃些新鲜蔬果。但要注意不要贪食生冷或不洁的食物,以免染上痢疾、腹泻等。尤其是夏天潮热本来就on易滋生细菌,各种瓜果、凉拌荤素菜或冰镇饮品在制作过程稍有不慎,极易造成污染而导致人们食用后感染病菌,必须十分注意。

健脾祛湿:古代学者认为“暑多挟湿”。如果暑湿入侵影响脾胃运化功能,就会出现胃纳不佳、脘腹饱胀或者肠鸣腹泻等症状。应注意合理饮食,可适当进食一些药食两用之品,如莲子、扁豆、薏苡仁等,可以多食用荷叶、冬瓜

等清暑化湿的食品。

还可以多吃新鲜蔬菜、鲫鱼等,注意口味清淡,尽量少吃辛辣、油腻之品。因为天气热,出汗多、饮水多,胃酸等消化液会被冲淡,食欲会受到影响,油腻食品吃了也很难消化,容易伤胃。

益气养阴:暑由火所化,夏天出汗多,易耗伤津液,饮食应尽量选择益气养津的食材,以补充足够水分。如果进补,以清补为益,常用可选的药材有生地、百合、西洋参、沙参、石斛等。

运动适量 切忌大汗淋漓

运动一场,出一身汗是夏日排解体内湿气的有效途径。但黄穗平提醒,三伏天是一年中最热的时节,气温高、气压低、湿度大、风速小,这样的气候条件,对人体健康有明显的不良影响。高负荷运动或长时间持续进行体育锻炼容易出汗多、口干渴,因为动则升阳,迫津外泄,此时容易耗气伤津。三伏天的运动应注意选择中小强度、间断性的锻炼项目,清晨或傍晚到湖边或公园进行散步、打太极拳等运动,游泳、瑜伽、五禽戏、八段锦是极佳选择。

无论选择何种运动,切忌运动过量大汗淋漓,这样最容易耗气伤津。体弱、年老者尤其不要过分强调“夏练三伏”,以免得不偿失。另外,运动出汗后,千万不要用冷水淋浴。

推荐四道养心食疗方

1.荷叶西瓜翠衣饮:荷叶、西瓜翠衣各10克,水煎滤取药液,加白糖少量,频频饮服。

2.生脉饮:暑伤气津可以用气阴两补的西洋参,或饮用人参、麦冬、五味子三味药材组合的“生脉饮”。

3.瘦肉炖莲藕:一至二两瘦肉,一段莲藕,10克生地黄,几片西瓜翠衣,一起熬汤佐餐,可清暑益气。

4.龙眼红枣莲子鸡蛋汤:
材料:龙眼肉10克,莲子10克,红枣10枚,鸡蛋2个,冰糖50克。

做法:将莲子去心,红枣去核,鸡蛋、龙眼肉、冰糖一同放入砂锅内,加水适量,置大火上烧沸,再用文火煮熟,调好口味即可。此汤具有健脾补气、益心宁神的功效,适用于面黄肌瘦、心悸健忘、睡眠不佳的人群。(据《广州日报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

孝心记事本



去同事小圆家串门,看到她的书桌上有个绿色的笔记本,我有些好奇地拿起本子,上面记录的全是关于小圆父母的事。“回家给老爸老妈做了糖酥排骨,这道菜他们以前最爱吃。可是老妈说,她和老爸的血糖都有点高了,以后尽量不吃甜的。我要牢记,以后做菜不放糖了。”“爱美的老妈,看中了一款休闲版上衣,我周末一定陪她买回来。”“老爸最近迷上了太极拳,下次回家给他买练太极拳的光盘。”“下周老妈又该体检了,别忘了带她去医院。”“这段时间,老爸的情绪一直不怎么好,可能因为弟弟开店赔钱的事,抽时间带他出门散散心。”小圆的孝心记事本上,密密麻麻记录了很多。

“我觉得重要的事说三遍也白搭,只有记录在本子上才最牢靠。我把老爸和老妈的事记在记事本上,就能细致全面地掌握他们的情况了。”见到我疑惑的样子,小圆笑着说,“父母对我们

的爱那么的无微不至,我为什么不回报他们同样的无微不至呢?所以我做这个记录,也是在时刻提醒自己,对父母的爱要细致些,再细致些。”

我不由对小圆肃然起敬,回到家仿照小圆的做法,也准备了一个孝心记事本。自从有了这个记事本,我发现了很多以前被我忽视的问题,也感觉到自己以前做的很多事都不到位。我也在孝心记事本上记录:“下月母亲生日,要招呼两个妹妹带上老公孩子,一起去庆贺。借这个机会,全家来个团圆。”“父亲对健康养生的知识很感兴趣,去书店给他买这方面的书。”记了一段时间后,我发现效果真的不错。我不仅把父母照顾得更周到了,而且真正做到把他们放在心上了。

那天,我陪父母聊天。母亲忽然笑眯眯地说:“都说闺女是爹妈的小棉袄,我觉得你真像小棉袄,越来越贴心了。”

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝



周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)
15036825757