

# 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功用的中药，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容易滋生细菌，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利影响。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，老爸的情绪一直不太好，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，全家来个大团圆。”“父亲对健康养生的知识很感兴趣，去书店给他买本这方面的书。”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  
15036825757 (长期招聘护理员)