

夏日药膳

芒种养生攻略

夏至养生攻略

岭南地区的夏季草长莺飞,万物生机勃勃,也是各种细菌和病毒繁殖迅速、各种疾病高发的季节。如何安然度夏少生病?羊城晚报社记者专访张忠德(德叔)。德叔围绕着仲夏三节气——芒种、夏至、小暑,从穿衣、饮食、药膳等方面向市民介绍实用的度夏养生方法。

夏至时节,岭南气候特点是天气炎热,暑热更胜,湿邪消减。天气太热,人整天不想离开空调、风扇、冰冻饮食。德叔提醒,这时人特别容易患感冒,急性胃肠炎,或慢性肺病复发、加重等。此外,由于出汗过多,损伤阳气津液,还容易出现口干、疲倦乏力等表现。



怎么穿——

注意莫受风寒湿邪
德叔说,此时雷阵雨多,空气中湿气大,人的头、肩、颈、腹部、脚等部位是风寒湿邪很喜欢的地方,要警惕风寒湿邪的入侵。淋雨后不要马上进空调房里,要及时擦干身上的水,换掉湿衣服、湿鞋袜;身体较弱者,应先用披肩或纱巾裹住头、肩、颈等部位,再进入温度较低的地方。

怎么吃——

贪吃不助湿,清热不伤胃
夏季正是岭南佳果集中上市的季节,如榴莲、荔枝、龙眼,这时候如何吃就很有讲究了,要记住贪吃不助湿、清热不伤胃的原则。
德叔指出,榴莲是许多人的最爱,此果性湿热,具有温补祛寒的作用,俗语讲:一个榴莲三只鸡。因此,体质偏寒者宜吃。但吃多了会引起咽痛、牙痛、口腔溃疡、口臭、便秘等。而荔枝和龙眼有补益心脾、养血的作用,食用过量也会引起上述上火症状。注意不要空腹吃荔枝,防止荔枝病——头晕、乏力、出虚汗等。

小贴士:应季药膳

时值盛夏,人体多有不妥,食欲也不佳。今天,就为大家推荐几款怡口又养生的夏日药膳。

一、银耳竹笙汤

材料:白木耳、竹笙、莲子、枸杞、红枣、百合、冰糖。
做法:1、将白木耳放在清水之中浸泡六个小时,然后捞出清洗干浄,并且去除根蒂之后撕成小朵备用。2、将竹笙放入清水中浸泡二十分钟,捞出之后切成小段,放入开水之中焯一遍。3、将准备好的百合、红枣、枸杞还有莲子洗干净,放入锅中,随后加入准备好的白木耳还有竹笙进行熬煮。
功效:这道夏季养生汤具有很好的滋补气血,增加身体抵抗力的作用,特别适合那些食欲不振的人群。银耳中含有丰富的胶质、维生素,还有氨基酸,对于补充气血效果很



好;莲子具有安神补益的作用;百合则是润肺以及补虚。

二、砂仁蒸鲫鱼

材料:新鲜鲫鱼、砂仁。
做法:1、将准备好的砂仁细细地研磨成粉末,备用。2、将新鲜的鲫鱼去除鱼鳞和内脏,清洗干净。3、用酱油、食盐

怎么穿?——

衣着透气凉爽
德叔建议,可穿棉、麻、丝等天然纤维的衣服。棉质衣物舒适,吸汗性和透气性好;亚麻衣服透气性和吸水性好;丝绸衣服亲肤性好,穿上通体凉爽。出汗后及时擦干汗液,并更换衣服,不要马上对着空调、风扇吹,防止受凉。



怎么吃——

夏养阳,不贪凉,不伤阳
中医自古就有“春夏养阳,秋冬养阴”的说法,所以夏至饮食要遵循夏养阳,不贪凉,不伤阳的原则。德叔强调,冰镇饮料及瓜果少吃,尤其是体质偏弱者,如中老年人、小孩、孕妇等。体质虚寒者,可适量进食性质稍温的食物,如荔枝、龙眼、鲫鱼、泥鳅、猪肚、黄骨鱼等。立夏当天,可以适当进补,吃些鸡肉、牛肉、党参、红枣等。

小贴士:夏至药膳

西洋参炖黄骨鱼
材料:西洋参15克,黄骨鱼2条,生姜两片,精盐适量。
功效:健脾益气养阴
烹制:黄骨鱼宰杀,洗净,过油煎至微黄,与西洋参、生姜一同放入瓦罐内,加入清水1000毫升(约4碗水量),大火煮开后转小火煮1小时至鱼肉烂,加适量精盐调味即可。此为两三人量。
来源:羊城晚报

四、冬瓜海带汤

材料:海带、冬瓜、冬瓜皮、西瓜皮、紫菜。
做法:1、在锅中放水,水开之后加入准备好的冬瓜皮、西瓜皮和冬瓜,随后加入海带和紫菜。2、烧开之后放入适量的食盐调味,即可起锅食用。
功效:冬瓜具有很好的清热解暑效果,还能有效地促进身体之中的雌性激素分泌,起到润肤养颜的作用。
来源:成都晚报

冬瓜、熟猪油、食盐、胡椒粉、料酒、白糖、葱姜蒜、花生油。
做法:1、将鱼头洗干净,去除鳞片和腮片,然后在两边划两刀,抹上食盐备用。冬瓜、油菜切片,木耳洗干净之后撕成小块。2、将油倒入干净的锅中,然后加入猪油,将芋头放入之后煎至两边金黄,加料酒焖一会之后加入白糖、食盐、