

●本期话题

立秋过后话养生

五形人群区别进补

立秋,意味着暑去秋来。可是此时,阳光仍炙烤着大地,暑气还未消,中医认为此时还处于“长夏”。专家认为,此时饮食调养可按照金、木、水、火、土五形人群进行调养,助气补筋,以养脾胃。

金形人:

西洋参荸荠生津润燥

金形人肤色较白,方脸,鼻直口阔,体形比较瘦小,但肩背较宽,四肢瘦,动作敏捷,呼吸平缓,心胸宽广,富有远见,稳重自持,组织力强,为人敦厚,做事认真。

饮食调养:适合具有生津润燥、益气养阴消暑功效的食物,如丝瓜、百合、苡仁、胡萝卜、荸荠、西红柿、葫芦瓜等。

药膳可选择“洋参荸荠饮”:西洋参10克,荸荠50克,白糖30

克。将西洋参浸透切片;荸荠洗净,去皮,切碎。将西洋参、荸荠放入炖杯内,加入清水约250毫升,放入白糖,置武火上烧沸,再用文火炖煮25分钟即成。有益气生津,除燥热的功效。

木形人:

大麦芽汤益气补肝

木形人肤色苍白,头小,面长,肩宽,背直,身体瘦弱,手足灵活,有才能,勤劳。但体力不强,多忧虑。

饮食调养:宜多吃具有健脾益肾补肝,消暑生津功效的食

物,如大麦、黄花菜、椰菜花、西兰花、苦瓜、水蜜桃、菠萝、葡萄等。

药膳可选择“大麦芽汤”:大麦芽50克,冬瓜300克,陈皮25克,猪瘦肉200克。大麦芽、陈

皮洗净,冬瓜去皮洗净,切块;猪瘦肉洗净,切小块,上述用料一同放入砂锅,加适量清水,先用武火煮沸,再用文火熬煮1-2小时。有清热消暑,理气健脾的功效。

水形人:

玉米须猪苓牛肉汤祛湿

水形人肤色偏黑,头较大,腮部较宽,腰臀稍大,手指短,发密而黑,体型较胖,偏矮,腹部较大,怕寒喜暖。机智,灵巧,善辩,喜动,富于灵感,好幻想,喜自由,性格多疑,易嫉妒。

饮食调养:多吃益气养肝、消暑祛湿的食物,如南瓜、黄瓜、豇豆、西兰花、椰菜、鸭肉、黑豆等。

药膳可选择“玉米须猪苓牛肉汤”:玉米须60克,猪苓30克,泽泻10克,生薏苡仁60克,陈皮5克,

黑豆50克,牛肉100克,生姜10克,大枣10枚,精盐适量。将牛肉洗净,切成小块。其用料洗净。全部用料一同放入砂锅,加适量水,小火煮2小时,加精盐调味即成。有清暑利湿、健脾益气的功效。



火形人:

葛根荷叶瘦肉汤消暑生津

火形人皮肤赤色,肩背宽厚,脸形瘦尖,头稍小,身材匀称,手足小,步履稳重,对事物理解敏捷,走路时肩背摇动。其性格易生气,轻财,缺乏信心,多虑,认识事物清楚,爱漂亮,性情急。

饮食调养:宜多吃消暑生津,益气养肝的食物,如冬瓜、番茄、菠萝、香蕉、草菇、粉葛、

鸭子、蕨菜等。

药膳可选择“葛根荷叶瘦肉汤”:猪瘦肉250克,鲜葛根250克,鲜荷叶15克,精盐适量。猪瘦肉洗净,切小块,葛根去皮洗净,切块。荷叶洗净。把全部用料一同放入砂锅内,加适量清水,大火煮沸,小火煮1小时,加精盐调味即成。有清热祛暑,健脾益气的功效。

土形人:

白玉猪小肚去湿健脾

土形人皮肤黄色,面圆,头大,肩背丰厚,腹大,腿部壮实,手足不大,肌肉丰满,身材匀称,步履稳重。他们内心安定,喜助人为乐,不喜依附权势,而爱结交朋友。

饮食调养:宜吃具有益气消暑生津、清热祛湿的食物,如冬瓜、鸭肉、芥菜、茭白、苦瓜、沙葛、莲藕、玉米、水蜜桃、绿豆等。

药膳可选择“白玉猪小

肚”:猪小肚500克,白茅根60克,玉米须60克,大枣10枚,盐、生姜粉各适量。将猪小肚去净脂肪,切开用盐、生姜粉拌后用水冲洗,放入开水锅内煮15分钟,取出在冷水中冲洗。把白茅根、玉米须、大枣洗净。全部用料放入开水锅内,大火煮沸后,小火煨3小时,调味后即成。有清热祛湿、健脾益气的功效。