

夏天养生 适当调理脾胃

入夏以来,随着气温逐渐升高,许多人会感觉嘴巴发干发苦,出现胃酸、烧心、容易疲倦等不适症状。医学专家表示,这些症状往往与夏天体内水分失衡、消化功能减弱等因素有关,除了要注意多喝水之外,还建议适当调整饮食和作息。

天热容易伤津耗气 调理从这些方面着手

中医认为,夏季天气炎热,容易导致出汗过多,伤津耗气,出现口干口苦、疲倦乏力的状况。加上暑多夹湿,人们容易贪凉喜欢喝冷饮,易使湿困阻脾胃,使得脾气不升,胃气不降,容易出现胃胀、反酸、精神困倦等症状。针对这些问题,大家可以从以下几个方面进行调理:

首先,夏天一定要多喝水,尤其是温开水,有效补充体内流失的水分,缓解口干口苦的症状。

其次,要调整饮食习惯。一方面,要避免过度贪凉,食用辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物;另一方面,建议多吃清淡、易消化的食物,如粥、面条以及应季蔬菜瓜果如黄瓜、冬瓜、番茄、茄子、绿豆芽、芹菜、生菜、丝瓜等。

另外,可以对应身体表现适当做出饮食调理。如果经常自觉口干口苦,疲倦乏力,可以多吃生津止渴的水果,如西瓜、草莓、葡萄、杨梅、李子、柠檬、甘蔗等,也可以选择消暑生津的糖水,如绿豆糖水、红豆糖水、马蹄糖水、椰汁西米露等。如果出现胃烧灼感、反

酸等胃酸增多的表现,还可以适当增加一些碱性食物,如苏打饼干、面条等,平时选用生姜、砂仁等辛温宣散祛湿的药食两用食材,如醋泡姜、砂仁猪肚汤等。

除了饮食调理外,保持良好的作息和适当的运动也很重要。建议要保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。同时,可以选择一些适度的运动,如散步、慢跑、游泳等,都可以促进身体新陈代谢,增强身体免疫力。

脾胃不适 推荐三道调理汤方

针对夏季常见的脾胃不适症状,医学专家推荐以下三道调理汤方,不妨按需选择:

1. 砂仁茯苓猪肚汤

材料:砂仁10克,茯苓15克,薏米30克,猪肚1个,生姜6片,蜜枣2颗。

做法:将砂仁打碎,茯苓、薏米浸泡30分钟,备用;猪肚清洗干净,用粗盐里外搓洗两遍;将砂仁、茯苓装入纱布袋,用针线缝上,填进猪肚;将上述食材放

入加水的锅中,大火煮开后转小火再煲汤1个半小时即可,再加盐适量调味后饮汤,吃猪肚。

适合人群:气滞湿阻或脾胃虚弱导致的胃痛、胃胀、消化不良等症状的人群。

2. 冬瓜薏米猪骨汤

材料:冬瓜250克,薏米30克,猪骨500克,蜜枣3颗。

做法:冬瓜切块;猪骨洗净切块,焯水,捞出;将冬瓜、薏米、猪骨、蜜枣一起加入煲内,加适量水,武火烧开后文火煮1小时,调味即可。

适合人群:湿气重,身体困倦、发重、腹胀、消化不良、大便黏、舌苔白或厚等。

3. 藕粉绿豆汤

材料:绿豆适量,藕粉适量,冰糖或蜂蜜适量。

做法:煮一锅绿豆汤,煮至绿豆熟透,汤汁浓稠,加入冲泡好的藕粉,搅拌均匀。可根据个人口味加入少量冰糖或蜂蜜。

适合人群:胃痛、胃烧灼感、反酸等胃酸偏多、胃热人群。

来源:广州日报

服中药有最佳时间

上午宜服用益气升阳药、发汗解表透邪药。比如,像补中益气汤等经典益气升阳的方子都适宜午前(早餐至午餐前,约上午9点至11点)服用。以黄芪、人参、枸杞子等益气升阳药为主的中药均宜午前服用。治疗病位在下者,如肠道疾病、肝肾虚损等的中药宜饭前服用。

中医认为治疗病位在上的中药,如心肺胸膈、胃脘以上的疾病,宜饭后(进食后15~30分钟)服用,这样可以使药性上行。如果药物具有较大刺激性,也宜在饭后服用,以避免药物吸收过快而发生不良反应,比如,含有何首乌、大黄等刺激性较强的中药,应该饭后服用。

午后(午餐后至晚餐前,约下午1点到5点)这个时间段,适宜服用具有泻下作用的药物,比如大承气汤等。含有番泻叶、肉苁蓉、麻子仁等泻下作用的中药,也是午后服用效果最佳。

入夜是脏腑功能最低的时候,中医认为晚上临睡前15~30分钟可服用滋阴进补之药,会让效力倍增。同时,具有安神作用的药物也应该这个时候服用,比如含有酸枣仁、莲子、百合等养血安神的中药宜睡前服用。

来源:健康时报



给粳米找个好「搭档」

粳米具有补气健脾、除烦渴、止泻痢的作用,对于脾胃气虚所致食少纳呆、倦怠乏力,以及肺阴亏虚导致的干咳等,都有一定的调理作用。但粳米熬成的白粥,难免有些营养单一,所以,找个好「搭档」非常重要。

芹菜粥

100克芹菜连根洗净,切段,50克粳米洗净。芹菜和粳米入锅,加适量清水,煮至粥熟。加适量盐、味精,搅拌均匀即可。适合高血压患者及多梦、口渴人群食用。

山药粥

30克山药和180克粳米一起入锅加清水适量煮粥,煮熟即成。可用于肺、脾、肾偏虚者辅助调养食用。

姜葱粥

15克生姜、10克葱白洗净,切碎,60克粳米洗净,30克红糖备用。上述食材入锅,加适量清水,煮至粥熟,即可食用。适合风寒感冒初起者和鼻炎患者食用。

香菜粥

30克香菜洗净,切碎,50克粳米洗净备用。粳米入锅,加适量清水,煮至米熟时加入香菜末、20克麦芽糖,再煮沸即可。适用于风寒感冒的预防及辅助治疗。

来源:光明网

