

## 天气闷热 正好“自讨苦吃”



在日常生活中,甜、酸、咸、辣等味道更受人们欢迎,而“苦”往往被避之不及,谈“苦”色变。然而,在传统中医理论中,苦味中药却是一类良药,既能治病又能养生。中国有句古话叫“苦尽甘来”,意思是苦到极致,甜也就跟着来了。目前正值夏季,不论是天气还是人的心情都略带“烦躁”,正是“吃苦”的好时候。夏季养心,苦味入心。正确使用苦味食物,可以帮助我们祛暑降火、调节体质。

许多苦味的药物和食物,既是药材同时也是食材,这就是中医所说的“药食同源”。下面我就来向大家推荐几种夏季必打卡的苦味药食,未病先防、调养身体。

### 天然降糖药——苦瓜

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维,适用于糖尿病、暑热烦渴、皮肤疮疮的人群。

推荐吃法:作为家常菜,可以适量添加调味剂,或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜,后者的温性能中和苦瓜的寒性,减少肠胃不适。比如,苦瓜姜丝炒肉片。苦夏人群可以选择枳实炒苦瓜,枳实磨粉与苦瓜同炒,能促进食欲。

此外,苦瓜还可以凉拌、炒蛋,做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

注意事项:脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。

### 清心安神——莲子心

莲子心性味苦、寒,归心、肾经,有清心火、降血压、镇静安神的功效。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱,以及金丝桃甙、芸香甙等黄酮类成分,适用于烦热、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

推荐吃法:选用1至3克莲子心泡茶,或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用,甘草的甘味能缓和莲子心的苦寒,增强清心火效果。同时,甘草味甜,尤其是炙甘草——它是用蜂蜜炮制过的,有它在莲子心就没那么苦了。日常可以选取莲子心和甘草各2克,泡茶饮用。

此外,推荐可以润肺安神的百合莲子瘦肉汤,选用百合、莲子、玉竹搭配瘦肉炖汤。

注意事项:莲子心寒性较强,不宜长期大量服用,阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。

### 明目降压——菊花

菊花性味辛、甘、苦,微寒,归肺、肝经,具有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效。菊花富含挥发油、黄酮类、水苏碱、胆碱、腺嘌呤、维生素B1、维生素A、氨基酸及多种微量元素,适用于风热感冒、眼睛干涩、头痛、高血压、疮痈肿毒的人群。

推荐吃法:菊花茶、菊花枸杞粥。菊花和枸杞联用,枸杞的甘平能平衡菊花的寒凉,起到保护脾胃的作用。且枸杞子味道偏甜,和菊花用在一起,就是甜甜的清热饮料。日常可以选用菊花5朵、枸杞6粒,泡水代茶饮。

注意事项:阳虚怕冷、孕妇、哺乳者慎用。

### 理气健脾——陈皮

陈皮性味苦、辛、温,归肺脾经,有燥湿化痰、促进消化的功效。优质陈皮需要用柑橘晾晒并存放三年以上,南方多地均有产出,以广东新会陈皮最为出名。陈皮适用于腹胀、咳嗽痰多、食欲不振的人群。

口干舌燥、小便短黄、神疲乏力、心慌气短,血栓风险也会升高。

刘平进一步解释说,汗液99%是水分,剩余1%包含钠、钾、氯等电解质。大量出汗会造成脱水,脱水会导致血液黏稠度增加,血流速度减慢,这就如同河流中的水流变缓,泥沙容易沉积一样,血液中的杂质也容易在血管内堆积,进而增加血栓形成的风险。同时,汗液会带走大量钠、钾等电解质,一旦身体电解质失衡,会影响神经和肌肉功能,可能出现恶心、乏力、肌肉抽搐、肢体麻木疼痛等症状。

刘平表示,当排汗过量,超过6小时未及时补充电解质,就可能会引发低钠血症,出现头痛、呕吐、意识模糊,严重时还可以导致脑水肿。

### 警惕四种异常出汗

过度出汗不利于健康,事实上出现以下异常出汗的情况,也是身体在拉响健康警报。

一是盗汗,即睡时出汗,醒来汗止。盗汗常伴有失眠和咽喉干燥、心烦等症状。西医认为这种情况通常是由于晚上交感神经兴奋性增高、精神压力或某些疾病引起的。中医认为这与阴虚有关。

二是半身汗,也叫偏汗,表现为上半身出汗而下半身不出汗,或者左半身出汗而右半身不出汗。这种情况可能是由于植物神经紊乱引起的。

三是出冷汗,出冷汗主要表现为畏寒、

推荐吃法:泡水、炖汤、煮粥。日常可以用苦菊拌陈皮,苦菊焯水后加入陈皮,少许蜂蜜、白醋,爽口开胃。

注意事项:阴虚火旺者、孕妇慎用。

### 天然抗生素——蒲公英

蒲公英性味苦、甘、寒,归肝、胃经,有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苷酸、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质,适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮疡的人群。

推荐吃法:蒲公英的嫩叶可以用来凉拌,其根可泡茶。日常可以凉拌蒲公英,新鲜蒲公英焯水后,加入蒜末、香油、盐,搭配少量甘草粉。

注意事项:脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病患者慎用。

### 食疗看体质别“没苦硬吃”

虽说“良药苦口利于病”,但不是所有人都适合“苦”。是药物就有禁忌,苦药虽好,是要区分体质的。以下给大家介绍一下苦味药食的适用与禁忌人群。

适合人群:

湿热体质者 舌苔黄腻、皮肤油腻,易长痘。

实火体质者 口干舌燥、大便干结,易上火、烦躁易怒。

夏季防暑人群 苦味能清热解暑,如苦瓜、莲子心,适合大多数人群。但要注意适量,每周2-3次,避免过量伤胃。可搭配甘味,如苦瓜炒蛋、菊花加蜂蜜,可缓和苦味。

禁忌人群:

脾胃虚寒者 怕冷、腹泻、胃痛者慎用。

孕妇、哺乳、经期女性 苦寒药可能影响气血运行。

低血压、低血糖者 部分苦味食物如莲子心,可能加重症状。

小孩与老人 小孩脏腑功能未发育完全,老人脏腑机能逐渐退化,应酌情慎用。 来源:北京青年报

## 夏季大量出汗能排毒养颜?

入夏以来,全国多地桑拿馆推出“夏季汗蒸排毒养颜”项目,吸引了大量消费者。然而,近期各大医院因过度出汗就诊的患者不断增多,其中不乏连续汗蒸数小时导致脱水的案例。专家提醒:夏季适当出汗有利于健康,但切勿盲目追求“大汗淋漓”。

### “微似汗出”才祛病

一周前,王女士因连续三天在桑拿馆汗蒸超过8小时,出现头晕、心悸症状,检查显示其体内钠离子浓度明显低于正常值。无独有偶,哈尔滨市民马先生在桑拿馆连续汗蒸数小时后突发昏厥,送医时血压降至80/50mmHg,诊断为“重度脱水合并电解质紊乱”。

“夏季适当排汗确实有益健康,但过度则适得其反。”黑龙江省医院中西医结合科护理门诊副主任医师刘平说。流汗可以润泽皮肤,保持毛孔通畅,还有助于排出体内废物,舒筋通络,使气血流畅。此外,研究还发现,汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌。

适当出汗还能稳定血压。“运动出汗有助于扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,从而达到降低血压目的。”刘平说。

刘平说,中医“汗法”讲究“微似汗出”,如口服汤药、艾灸、推拿等方法都能实现发汗祛邪的目的,一般不会使人大汗淋漓。相反,倘若大量出汗,身体水分流失加快,若不及时补充,就可能陷入脱水状态,使人



精神不振、面色苍白、肢冷出汗等。这种情况通常发生在受到惊吓、慌张或休克后。经常冒冷汗的人可能还会伴有怕冷、头晕、饥饿、心慌等症状。常见原因包括低血糖、自主神经紊乱、内分泌疾病及心血管问题,需结合具体症状判断。

四是过度出汗。所谓过度出汗即在安静状态下或日常环境中,全身或某些部位频繁出汗,超出正常的范围。一旦出现过度出汗需检查是否患有多汗症、甲亢、更年期综合征等。

刘平提醒,这些异常出汗情况可能是身体在发出警告,如果遇到这些情况,建议及时就医检查。 来源:科技日报