

# 收好这份三伏饮食指南

三伏天到来,此时自然界阳气生发,是阳气最旺的时候。人体也顺应外部环境的变化,阳气旺,阴气弱。潍坊市中医医院的专家提醒,中医养生讲究“冬养三九,夏养三伏”,在三伏天要合理降温,不要贪凉,不要长期暴露在太阳下,避免发生热射病。饮食应当以清补为主,把体内的暑、湿等邪气以及毒素、油腻等物质清除,再来补充人体的阳气,先清后补,以达到调和阴阳、养生保健、延年益寿的目的。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

## 合理饮食,多摄入清淡易消化的食物

在“三伏”期间要合理饮食,以“补气去火”为原则,多吃清淡容易消化、能祛湿气的食物。尽量不要吃太油腻以及高糖食物。推荐以下食物:

**绿豆** 绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的功效。对于因三伏天气日晒导致的皮肤瘙痒或出现红疹的人,吃绿豆可缓解症状。

需要注意的是,有四肢乏力、腹泻等症状的老人、儿童不宜食用。

**生姜** 生姜性辛温,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等功效,三伏天可以多吃点姜补补阳气。如果不喜欢姜的味道,可以喝姜茶。做法为放生姜4片、大枣4枚、红糖适量,同放入杯中冲泡煮沸,喝此茶有温胃散寒的效果。

**西瓜** 西瓜性寒、味甘,归心、胃、膀胱经,具有清热解暑、生津止渴、利尿的功效,

能清火解热。从事露天工作或室内高温环境下工作的人可以适当吃一些。

**莲子** 莲子芯的味道虽苦,但可清心火,还有降血压作用,适宜体质虚弱、心慌、失眠多梦的人食用。大便干结、腹胀者,最好少吃。

**绿茶** 绿茶具有坚固牙齿、保护毛细血管及提神作用。大量出汗后喝绿茶可以帮助身体补充流失的钾元素,提高耐热能力。需要注意,绿茶偏寒,胃不好的人喝容易胀气。

**梨** 梨鲜嫩多汁、酸甜适口,有“天然矿泉水”之称,是天然的补水护肤佳品。《本草纲目》记载:梨者,利也。它药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。现代医学研究证明,梨确有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。对急性气管炎和上呼吸道感染的患者出现咽喉干、痒、痛、音哑、痰稠、便秘、尿赤均有良效。

## 食疗方推荐 白扁豆苡米赤小豆粥

三伏天湿热交加,会使人感到头昏身重、胸中烦闷不适、四肢无力、食欲不振,推荐白扁豆苡米赤小豆粥,经常食用有健脾清热、祛湿利尿的功效。

**材料(2人量):**白扁豆15克、苡米30克、赤小豆20克、大米25克

**烹调方法:**先将白扁豆、苡米、赤小豆放入清水中稍微浸泡,然后把浸泡后的食材与大

米放入锅中一同煲煮,用大火煮开后转为文火慢慢煮,煮至米粒、豆粒散开,即可调味食用。

白扁豆苡米赤小豆粥具有良好的清热健脾祛湿的功效,特别适合此时食用。

白扁豆味甘,性微温,可以健脾化湿,和中消暑;苡米味甘淡、性凉,具有健脾祛湿、除痹止泻、清热排脓功效;赤小豆则具有利水消肿、清热解毒的功效。

## 三道中医药膳 消脂又瘦身

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

夏天,很多人想减肥,潍坊市中医医院临床营养科的专家提醒,市民千万不可以一味节食,要通过健康饮食、科学运动、规律作息等方法实现科学减肥的目的,推荐三道中医减肥药膳。

### ◆竹叶茅根茶

**用料:**淡竹叶3克,白茅根5克,黄冰糖适量。  
**做法:**淡竹叶、白茅根加水1600毫升,煮开后转小火5分钟-10分钟,滤渣后即可饮用。  
**功效:**清心除烦,生津止渴。

### ◆清爽荷叶茶

**用料:**干荷叶3克(若为鲜荷叶则需10克),焦山楂5克,绿茶2克。  
**做法:**将荷叶洗净,切成细丝。将荷叶丝、焦山楂、绿茶放入茶壶中,少量沸水冲入,摇晃数次迅速倒掉沸水,以洗茶。90℃-100℃沸水冲入壶中,盖上盖子,浸泡10分钟后即可饮用。待茶水将尽,再冲入沸水浸泡续饮。  
**功效:**清暑化湿,消食化滞。

### ◆油醋汁菊苣沙拉

**用料:**菊苣叶(鲜品)200克,生菜100克,圣女红果50克,松子10克,培根20克。酱汁:橄榄油2汤匙,蚝油1/3汤匙,意大利果醋1/2茶匙,蒜末1茶匙,适量海盐调味。  
**做法:**菊苣叶片洗净,切段,焯水,即刻捞出,放入凉水中备用。生菜洗净,手撕成片,圣女红果洗净,从中间切开一分为二,培根煎熟,切片备用。将所备调料混合均匀调成酱汁备用。将除松子、培根外的所有食材装入沙拉碗,再加入酱汁混合均匀,撒入培根、松子即可。  
**功效:**清热利尿,健胃消食。

## 水果酵素有助清理肠道? 效果微乎其微

很多人会自己在家制作水果酵素,认为其有排毒减肥,帮肠道清理宿便的效果。专家表示,其效果微乎其微。

“酵素”也就是“酶”,活性酶有促进新陈代谢的作用。水果酵素是水果、糖密封发酵后的产物,水果上携带的细菌以糖为营养生长繁殖,最后代谢转化为酒、乳酸、醋酸等物质以及各种各样的醇。

水果酵素中酶的种类由水果所携带的细菌种类所决定,不确定性很强,因此我们很难准确知道水果酵素中究竟含有哪些酶。

此外,水果酵素中的酶进入体内后,在胃液的酸性环境下会被胃消化酶消化分解,几乎所剩无几,因此对于人体的肠道菌群起不到什么作用。

本报综合



## 清心火养心阴 按压这两个穴位

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

夏季在五行中属火,对应的脏腑为“心”,心主神志,主藏神,汗为心之液,故烦暑之时,人们常出现心神不宁、失眠多梦等症状。潍坊市中医医院心血管病一科副主任中医师王海涛表示,市民可通过按压少府穴、内关穴,达到清心火、养心阴的效果。

### ●少府穴

**位置:**位于掌面的第4、第5掌骨之间,握拳时,小指尖处即为本穴。

**功效:**属手少阴心经,是心经的荣穴。《难经·六十八难》曰:“荣主身热。”说明荣穴主要应用于发热症状,对因心火旺导致的口舌生疮、失眠、面红目赤等症状有很好的缓解作用。

**操作:**自我保健时可以拇指指端点压穴位,力度由轻到重,以局部出现酸麻胀痛为主。

### ●内关穴

**位置:**位于前臂前区,腕掌侧横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

**功效:**属手厥阴心包经的络穴,是络穴。对心痛、胸闷、心慌、心悸,有很好的缓解作用。同时内关穴还有安神、解郁,治疗失眠、抑郁症、癫狂的作用,还可以治疗手臂的挛急,以及治疗眩晕。

**操作:**自我保健时可以拇指指端点压穴位,力度由轻到重,以局部出现酸麻胀痛为主。



## 潍医附院以问题为导向 强化住培内涵建设

近年来,潍医附院高度重视住院医师规范化培训,坚持以问题为导向,强化住培内涵建设,大大提升了住培管理水平和培训质量,推动潍医附院的住院医师规范化培训开创新局面。

潍坊医学院附属医院 都彩菊