

比“酱香拿铁”更火的酸梅汤配方来了

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

酸梅汤配方由哪些材料组成

乌梅: 气微,味极酸。归肝、脾、肺、大肠经。具有生津止渴、敛肺、涩肠、安蛔的功效。用于肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴、蛔厥呕吐腹痛。同时还有保护肠胃、消除便秘、增进食欲、止吐、解酒的作用。

山楂: 气微清香,味酸、微甜。归脾、胃、肝经。具有消食健胃,行气散瘀,化浊降脂的功效。用于肉食积滞,胃脘胀满,泻痢腹痛,瘀血经闭,产后瘀阻,心腹刺痛,胸痹心痛,疝气疼痛,高血脂症。

陈皮: 气香,味辛、苦。归肺、脾经。具有理气健脾,燥湿化痰的功效。用于脘腹胀满,食少吐泻,咳嗽痰多。

桑葚: 气微,味微酸而甜。归心、肝、肾经。具有滋阴补血,生津

润燥的功效。用于肝肾阴虚,眩晕耳鸣,心悸失眠,须发早白,津伤口渴,内热消渴,肠燥便秘。

薄荷: 味辛,性凉。归肺、肝经。具有疏散风热,清利头目,利咽,透疹,疏肝行气的功效。用于风热感冒,风温初起,头痛,目赤,喉痹,口疮,风疹,麻疹,胸胁胀闷。

甘草: 性甘,平。归心、肺、脾、胃经。具有补脾益气,清热解毒,祛痰止咳,缓急止痛,调和诸药的功效。可用于秋季脾胃虚弱,倦怠乏力,心悸气短,咳嗽痰多。

乌梅的生津止渴、山楂的酸甜消食、陈皮的理气化痰、桑葚的滋阴润燥、甘草的缓和诸药、薄荷的辛凉疏风,共同组成了美味好喝的纯中药酸梅汤。

哪些人群适合喝酸梅汤

酸梅汤具有生津止渴、健脾消食、滋阴理气、化浊降脂的功效。

酸梅汤适合大部分人饮用,它口感酸甜,可以促进食欲,尤其对于食

欲不佳的人,还能开胃消食。但是酸梅汤味酸,胃酸分泌过多人群慎用;酸梅汤中含有糖成分,糖尿病患者禁用。

为什么酸梅汤有一股烟熏味

酸梅汤的烟熏味是因为乌梅,乌梅是梅近成熟时采收,低温烘干熏制

而成。由它熬制的酸梅汤自然有了烟熏的味道。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

芒种是二十四节气中的第九个节气,夏季的第三个节气,表示仲夏时节的正式开始。芒种节气开始后,就进入真正的夏季,中午气温较高,空气湿度越来越大,人们会觉得像在蒸笼里一样。因此,芒种之后,人们应从饮食、起居、运动、精神调养等多方面入手,以预防疾病和保持身体健康。同时,还可以通过按摩、艾灸等来调理身体,达到更好的养生效果。潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲给市民提出一些养生建议。

杨玲玲表示,夏季天气炎热,雨水渐增,空气中弥漫着湿热的感觉,有如水洗汗蒸,使人感到四肢疲乏、萎靡困倦。这是源于夏季暑湿当令,暑为热邪,易耗散人体气津,造成气虚和津液不足,所以人们更容易感到四肢疲乏、萎靡困倦。同时,空气湿度增加,湿邪侵犯人体,阳气运行受阻,使人感到昏昏欲睡。夏季昼长夜短,为顺应自然界阳盛阴虚的变化,应晚睡早起,但晚睡时间最好不要超过晚上11时(子时)。中午最好能小睡一会,以30分钟左右为宜,既能预防“夏打盹”,还有利于养护心脏。此外,运动也非常重要。运动过量易导致出汗过多,不仅耗伤津液,还易伤心,可以根据体质和爱好选择慢跑、散步、八段锦等方式进行锻炼。运动后要适

当饮温水,及时补充体液。建议不要在太阳直射下锻炼,预防中暑。

杨玲玲告诉记者,芒种养生以养心为要,要“静养勿躁”,可以多看一看绿色的植物,听一些舒缓的音乐。夏季暑热之邪若避之不及,容易出现心情烦躁、失眠、口腔溃疡等热扰心神的症状,要尽量调适心情,保持平和心态,切忌大喜大怒,要保持精神安定、心情舒畅,防止情绪剧烈波动。与此同时,还可以尝试一些中医药传统干预方法对身体状态进行调理,比如穴位按摩,可经常按揉刺激太白、阴陵泉、涌泉、神门穴等,每次5分钟至10分钟,每日两到三次,有健脾祛湿、养心安神助眠的功效。艾灸同样也是非常好的一种选择,可以帮助调节身体机能,增强免疫力,缓解疲劳,达到养生的目的。例如足三里、神阙穴等,每穴灸20分钟至30分钟,以局部皮肤温热能忍受为度。同时,艾灸后要注意保暖,避免受风着凉,建议在医生的指导下进行艾灸。

此外,根据体质还可选用一些中药代茶饮,比如乌梅茶。乌梅具有生津止渴的功效,加入山楂、荷叶、陈皮等,具有解热、止渴、防暑之功效。桑葚茶具有补肝肾、生津之效。需要注意的是,中药代茶饮建议在医生指导下使用。

夏季养心 忌恼怒忧郁

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中医认为,心与夏季相应,夏季养生重在养心。尤其在精神调养方面,应使自己保持轻松愉快的心情,忌恼怒忧郁,这样可使气机得以宣畅、通泄得以自如。潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇为市民支招。

要宣泄。宣泄不是找人吵架,而是找人说出心中的烦恼,要和外界多交流,要和家人多聊天,这是减负。

多活动。做一些自己喜欢的体育运动,把心里的火发散出来。参加游泳、跑步等全身运动,不仅可以增强耐热能力,而且有利于疏解内心压力。

自找愉悦。经常听听舒缓的轻音乐,或是静坐沉思,闭上眼睛想象森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境,可令人心旷神怡;或寄情于山水之间,宁静的自然情景可以更好地调节情绪。

工作有计划。顺应夏季昼长夜短的特点,芒种后及时调整自己的工作计划和节奏,适当地减缓速度,并留有一定余地。依照明确的安排平静地、有计划地工作,可有效减轻焦虑现象。

多点幽默。幽默是一种高级的心理防御形式,用幽默来化解困境,转移内心不快,可以维护心理的平衡。也许几句笑话、妙语,就能使心中的忧虑、怒火“烟消云散”。

调养身心 试试这几款药膳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

芒种节气过后,宜调养身心。潍坊市中医医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐几款养生食材和药膳。

○药食同源食材推荐:金银花、桑叶、蒲公英、莲子、芡实、荷叶、山药、大枣、甘草等。

○普通食材推荐:荞麦、生菜、黄瓜、冬瓜、西瓜、鸡肉、蛤蜊、鲫鱼等。

○中医药膳推荐

金银花饮

用料:金银花3克,桑叶3克,白糖或冰糖适量。

做法:将金银花、桑叶洗净,放入锅中,加水,上火煮,大火烧开后,小火煮15分钟即可。煮好后再渣取汁,晾凉直接饮用或冷藏后饮用均可,喜甜者可酌情添加适量冰糖或白糖。

养生功效:清热解毒,疏散风热。

莲子芡实荷叶粥

用料:莲子15克,芡实15克,鲜荷叶10克,粳米60克。

做法:先将莲子、芡实、粳米一同入锅煮粥,粥将成时将切碎的荷叶投入略煮即成。

养生功效:健脾益肾,养心安神。



芒种养生 得从多方面入手