

这些养生知识助您健康度夏

饮食养生原则

清心祛暑、防心病

夏为暑热，夏季归于五脏属心，适宜清补。夏至节气前后为一年中阳气旺盛至极、气机上升至极的时期，且心气当令，心火旺盛，因此是心脑血管疾病的高发季节。

中医注重天人合一、阴阳互补。心喜凉，宜食酸，人们在夏天宜多吃些性寒凉、味酸的食物，尽量不吃辛辣温燥之物。但是生食冷饮也不宜过度食用，以免伤及人体内的正气而诱发疾病。此外，心脑血管疾病患者应保持心情愉悦、规律起居、合理膳食、避免劳累，还要预防中风。

避免燥热肥腻

夏至节气前后，人体阳气旺盛，如果食用过多燥热性质的食物，正如“火上浇油”，会使得火热更易发作或越烧越旺，因此应以清淡、清凉食物为主，且不宜多吃肥腻食物，以免消化不良、上火生痰。

及时补充水分

高温天气下，人体出汗较多，会加快体内水分的流失，易出现乏力及口渴的情况。及时补充水分，对于促进代谢、预防中暑非常重要。可选择绿豆汤、酸梅汤、凉茶等饮品代替白开水，这些饮品更有利于水分的吸收，可以补充无机盐，还有清热祛暑的功效。

营养食谱推荐

夏季心火当令，机体容易上火，饮食宜以清心降火的食物为主，注意安神养性、适当休养，避免过劳。应多食健脾益气、祛暑利湿食物，少食辛辣刺激、油腻难消化的食物。同时，注重均衡营养，可多食蔬果、汤粥。对此，阳光融和医院临床营养科主任杜慧真推荐清热抗暑饮品、解暑凉拌菜和清热解毒绿豆汤。

◇清热抗暑饮品

食材：苦瓜、苹果/梨、柠檬、薄荷叶、冰糖。

做法：将苦瓜去皮去籽，切成小块；苹果/梨去皮去核，切成小块；柠檬切片备用；薄荷叶洗净备用。将苦瓜、苹果/梨、柠檬片、薄荷叶放入料理机中，加入适量的冰糖和水，打成汁，过滤掉残渣后，将饮品倒入杯中，加入冰块即可。

◇清热解暑凉拌菜

食材：西红柿、黄瓜、大蒜、生姜、香醋、白糖、盐、香油。

做法：西红柿和黄瓜分别切成薄片，大蒜和生姜切碎备用。将西红柿片和黄瓜片放入盘中，撒上蒜蓉和生姜末，将香醋、白糖、盐和香油调成汁后淋在蔬菜上拌匀即可食用。

◇清热解暑绿豆汤

食材：绿豆、银耳、冰糖。

做法：绿豆、银耳洗净浸泡30分钟后沥干水分。将绿豆、银耳放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火煮30分钟，加入冰糖搅拌均匀，继续煮至绿豆爆开即可。

夏至节气后，天气更为炎热，人体受到高温的影响，容易出现中暑、脱水等现象。因此，夏季养生显得尤为重要。近日，针对夏至节气后如何从饮食、心理调节等方面养生，记者采访了我市几家医院的医生，并为市民推荐几款养生食谱和药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

养生药膳推荐

常言道：“冬吃萝卜夏吃姜。”夏至节气以后虽然天气炎热，但是人体内脏开始虚寒，中焦脾胃运化功能变差，这时就需要健脾温阳，增强其运化功能，可以适当吃一些温热的食物，生姜就是很好的选择。另外，夏季人们容易“苦夏”，出现头晕、疲倦乏力、食欲不振等情况。为此，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具有清热、健脾祛湿、消食和胃功效的药膳。

药膳一 绿豆老鸭汤

食材：绿豆50克，老鸭肉500克，薏米50克，红枣10枚，食盐、味精适量。

做法：将老鸭肉洗净，切成块状备用；将绿豆、薏米洗净备用；红枣泡发去核备用；将老鸭块焯水去血沫，捞出洗净备用。将绿豆、薏米、红枣、老鸭块放入炖盅或者汤锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火煲2小时-3小时，最后加入适量盐、味精等调味。

功效：此汤有消暑清热、健脾祛湿的功效。绿

豆具有清热解毒、消暑祛湿、利尿等功效；老鸭肉富含蛋白质、氨基酸、微量元素等多种对人体有益的营养物质，除了清热解暑的功效外，还有滋阴润燥、健脾益气的作用；薏米具有利湿健脾、清热解毒、降低血脂等功效，尤其适合水肿、腹胀等消化系统不良症状的人群；红枣被誉为天然的补品之一，常食红枣有助于增强体质、补血养心、改善睡眠、缓解焦虑等。

药膳二 薏米赤小豆鲫鱼汤

食材：薏米15克，赤小豆15克，陈皮3克，新鲜鲫鱼1条（约500克），食盐、胡椒粉少许。

做法：新鲜鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净备用；将薏米、赤小豆、陈皮分别洗干净备用。在砂锅内加入适量清水，先用大火煲至水滚，然后放入鲫鱼及洗净的薏米、赤小豆、陈皮，改用中火继续煲1小时后，加少许食盐、胡椒粉调味即可。

功效：此汤具有清热、健脾、利湿的功效，适合大多数人服用。薏米利水而不伤正，健脾而不滋腻，清热而不泻下，渗湿而不峻烈，实属夏季清热利湿的佳品；赤小豆被称为“祛湿第一豆”，其性平偏凉，具有通利水道、利水消肿的作用；陈皮是常用的食药材之一，性温，可以中和薏米的凉性，还有助于脾胃运化。

自我调节心理

夏至气温高、湿度大，往往让人心烦意乱，会莫名其妙地出现情绪和行为异常，从而产生一些精神方面的不良影响，俗称“心理中暑”。中医认为，夏至之后要注重养心，适当增加静坐冥想的时间，同时要注重自我精神调节，保持心平气和，不暴怒，不过度劳累。对此，潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇从以下五个方面为市民自我调节支招。

降低音量 人们在发火时，主要表现就是声调变高，语速加快。即便怒火中烧，也一定要要求自己用缓慢的语调说话，声音大小使对方能听到即可。

转移视线 人们形容生气时常用一个成语“怒目相视”。当生气时，尝试闭上眼睛或将目光从对方身上移开，可以快速浇灭怒火。

转转脖子 人发怒时，脖子会发紧变得僵硬。这时，不妨让脖子向左、右转动几下，缓解僵硬。

拥抱自己 烦躁其实是疏远自己的过程，双臂紧紧拥抱一下自己，可以缓解紧张和不安定感，让自己变得更加从容。

闻闻绿植 嗅觉对于人体的影响可以直达后脑、前脑和丘脑。生气时，可站在离绿色植物10厘米左右的位置，深呼吸几次即可。

