

## 盛夏爱吃“苦瓜菜”

“岂效荔枝橘，形惭葡萄。口苦能为偈，心清志方操。到底争齐物，从来做宠豪。不是寻常品，含章气自高。”这首诗，赞扬的便是苦瓜。炎炎盛夏，吃些苦瓜可以消暑开胃、清热解毒、养颜美容。因此，每年夏季，我家的餐桌上都会出现几道时令“苦瓜菜”。

小时候，每年盛夏来临，总能吃到母亲亲手做的几道“苦瓜菜”，如素炒苦瓜、苦瓜煎蛋、苦瓜炒腊肉、凉拌苦瓜等。每道菜都让家人吃得津津有味，兴致盎然，炎夏所带来的暑气、烦躁随之一扫而光——吃着母亲做的“苦瓜菜”，竟觉得整个夏季都是清凉舒爽的。母亲说，苦瓜有清热消暑、补肾健脾、滋阴明目的作用，是老百姓夏季里最便宜的“营养菜”。

通过邯郸学步式的灶间练习，我现在最拿手“三味保健汤”“苦瓜炒蛋”“苦瓜炖猪蹄”。

“三味保健汤”是用排骨、鱼头、苦瓜做成的夏令菜。把鱼头煎成两面微黄；苦瓜去籽去内膜后切成方块；排骨洗净也剁成块。锅中放水烧沸，然后把排骨、鱼头和苦瓜及少许泡好的黄豆一并放入锅中，先用大火煲20分钟，再用文火煲2小时，加盐调味后，“三味保健汤”便做好了。这道菜味道鲜美，营养丰富，食疗作用明显：排骨添香，鱼头补脑，苦瓜去暑，黄豆解毒。

“苦瓜炒蛋”做起来比较简单。先把鸡蛋加入盐、糖、料酒打成蛋液；苦瓜洗净切片，用盐腌10分钟，挤出苦汁后放入蛋液中，搅匀；锅内放油烧至七分熟时，把苦瓜和蛋液一并放入锅中翻炒，出锅前加些切好的红辣椒丝。翠绿的苦瓜，配上金黄的鸡蛋和鲜红的辣椒丝，让人赏心悦目！

“苦瓜炖猪蹄”稍稍繁琐。猪蹄余烫后切块，苦瓜去籽切成长条；锅中油热后，放入拍破的姜、葱煸炒出香味后，放入猪蹄和盐同煮；猪蹄熟时，放入苦瓜稍煮，用味精调味出锅。这道菜也是色香味、营养俱全，猪蹄含有丰富的胶原蛋白，易于消化且滋阴补液；苦瓜清热凉血，有降糖之功。两者合炖，补而不腻、咸香爽口，是家人们最喜欢的一道“苦瓜菜”。

此外，我还“开发”出了一系列的苦瓜菜，如豆腐苦瓜汤、苦瓜炒肉丝、咸蛋黄炒苦瓜、苦瓜皮蛋汤、雪碧苦瓜、雪梨拌苦瓜、紫薯苦瓜圈、苦瓜炒藕、腌苦瓜等等。吃起来，竟然也是兴趣盎然！

苦瓜作为一种寻常的蔬菜，使炎热的夏季突然间增添了清凉，以至于品尝“苦瓜菜”的人竟然产生了一种“苦中作乐”的人生惬意！（钱国宏）



## 有些人夏天不宜洗冷水澡

炎炎夏日，有的人想图一时凉快，便用冷水洗澡，事实上，冷水澡不是人人都能洗的。以下五类人不适合洗冷水澡。

### 心脏病患者

有资料显示，心脏病人在洗冷水澡时，由于血管突然收缩，会导致体内的血液极速涌入心脏，使得心脏负荷突然变大。除此之外，肝、肾、肺存在功能损失的人，也不适合洗冷水澡。

### 神经病患者

往往有神经痛的患者对外界的刺激非常敏感，在冷水刺激下，可能会导致患者的神经受刺激，疼痛会更加剧烈。



夏日炎炎，高温难耐，空调成了许多人避暑乘凉的第一选择。空调的确为很多人提供了休息和工作的凉爽环境，但不少人也因为使用空调而患上“空调病”。对于冠心病患者来说，使用空调更应该慎之又慎，因为空调可能会给冠心病患者带来较大伤害。

专家介绍，空调环境下的空气经过反复过滤后，负氧离子数量会减少。同时，低温环境下还会刺激机体，引发皮肤汗腺和皮脂腺收缩，血液黏稠度增加，从而加重患者的心脏负担，引发冠心病的发作。

空调还会加重冠心病患者心肌缺血及缺氧程度。冠心病患者尤其是中老年人患者在使用空调时，更容

易加重心肌缺血缺氧的症状，一些人会出现胸闷、头晕、心绞痛等情况。特别是一些中老年人从外面炎热的环境猛地进入凉爽的空调房，更容易诱发心脑血管疾病。

冠心病患者应当谨慎使用空调，如果确实酷暑难耐，使用空调时也应做好相应的准备措施，减少疾病对身体的伤害程度，具体做法：首先要注意调节好室内空调温度，一般情况下，室内温度以25-27摄氏度为宜。同时，保持室内空气新鲜，设有空调的房间要时常开窗换气，一天房间开窗通风至少要2次。特别要注意，晚上睡觉不能通宵开着空调，以免发生意外。长期处在空调环境的人，容易缺少水分，日常要

注意多补充水分，多喝一些清淡的茶，尽量不要喝冰水，这不仅对身体不好，同时也不利于病情的好转。

此外，专家提醒：中老年人之所以容易患上冠心病，主要和他们的身体免疫力和抵抗力有关，随着年龄的增长，身体素质越来越差。因此，冠心病的预防是很有必要的。除了上述提到的要注意空调外，还要多注意运动。适量的运动对冠心病有一定的预防作用，不仅能改善神经系统对心血管的调节能力，还可以提高冠状动脉对心脏缺血时产生的舒血管物质的敏感性，从而改善心肌缺血现象，提高心脏工作效率，减少发病几率。（彭永强）

### 关节疼痛

夏季是关节炎及风湿和外伤性关节疼痛的高发期，这其中就和患者自身喜欢洗冷水澡有关，患者容易受冷水的寒气感染。

### 感冒患者

感冒时身体抵抗力弱，如果贸然洗冷水澡，很可能引起感冒病情加重，也可能引起肺炎。

### 心脑血管疾病患者

往往心脑血管疾病患者受冷水刺激后，容易导致体内血管的急剧收缩，刺激心率和血压的升高，很容易引起患者心脑血管意外的发生。

另外，洗冷水澡一定要注意，特别是刚进行完运动或者进食后，身体需要休息时间。

虽然洗冷水澡有很多注意事项，但冷水澡确实对人体有好处。一是可以有效增强人体对于气温的适应能力，二是有效刺激血管伸缩运动，预防血管疾病的出现。

由于夏日天气炎热，汗液分泌较多，可以根据自身情况选择洗澡次数，最好是每日洗一至两次，洗的过多会减弱皮肤抵抗力。另外，洗澡时间不宜过长，15-30分钟最好，时间长容易导致大脑缺氧或晕厥。

### 洗澡要注意五点：

在装有燃气热水器的浴室洗澡时，不要紧闭门窗，否则容易导致一氧化碳中毒。

洗澡的水温不宜过高，正常在35-37℃的，否则不利于皮肤的油脂平衡以及水平衡。

饭后不要立即洗澡，血液循环本来应该流经胃部助消化，但是在外界的刺激下会减少，所以刚吃完饭不宜洗澡。

刚运动完体温升高，身体大量出汗，如果洗澡，会直接导致心血管收缩，严重的很容易猝发心梗。

很多人认为皮肤大力搓才能把脏东西洗出来。其实不然，这样反而会破坏皮肤表层的特殊保护层，使抵抗力下降。（王贞虎）

## 西瓜皮的养生保健作用

西瓜皮，也就是西瓜翠衣。它味甘，性凉，入脾、胃二经，具有清热解毒、利尿消肿等功效。夏季，吃完西瓜，可将西瓜皮洗净，切成小块，制作成具有养生、保健、疗疾效果的食物佳肴。

### 凉拌瓜皮防中暑

暑热之气伤人，容易出现头晕、心慌、气短、口渴等症状，严重者会出现昏厥。取西瓜皮250克，洗净，切成片或丝，加入适量葱、食盐、香油、橄榄油，搅拌均匀后即可食用。可清暑气、生津液。

### 瓜皮汁防晒斑

夏季紫外线强烈，皮肤容易晒伤，导致红斑、晒斑。每日喝一杯瓜皮汁，可有效预防晒斑。取西瓜皮150克，洗净，榨汁后饮用。

### 瓜皮赤豆汤治腿肿

夏季老年人会出现腿肿的现象，可用瓜皮赤豆汤缓解。取瓜皮100克，切碎，赤小豆50克，加水煎煮，煮至赤小豆熟即可，每日服食2次，可利尿消肿。

### 瓜皮茅根茶治尿频

夏季出汗多，饮水少，会诱发尿路感染，表现为尿频、尿急、尿痛等。取白茅根10克，加水煎煮取汁液，加西瓜皮50克切碎，煮10分钟即可，放凉后当茶饮用，每日1剂。（胡佑志）

## 消暑祛病的果蔬

盛夏时节，人们会感到酷热难耐、烦躁不安，且伴有胃热腹胀、食欲不振等。中医认为，盛夏“阳气外发，伏阴内在，气血活于体表”，为此要多吃清热解暑、护心安神、补肾助肝的食品。下面介绍几种果蔬的消暑祛病吃法。

### 蒲公英拌苦瓜

蒲公英含胆碱、有机酸、菊糖和多种维生素，营养价值丰富，味道苦中带清香，苦瓜则苦味清冽，口感爽脆。盛夏多食苦味，能解热祛暑、消除烦躁、提高消化机能的作用。

苦瓜250克去瓤切丁，蒲公英300克切段拌以精盐、味精、白醋、芝麻油适量即可。有解暑开胃、醒脑提神、消除疲劳的功效，对肠炎、痢疾等肠道疾病也有预防作用。

注意一定要即拌即食，放置时久会塌软咸涩。

### 冬瓜参花汤

太子参有补元益气、化痰止咳等功效；金银花能预防中暑、肠炎痢疾、抗流感病毒等。冬瓜可消暑祛燥、清热生津，盛夏多食尤佳。

冬瓜400克、太子参30克、金银花10克，味精、葱适量。冬瓜切薄片，太子参、金银花煮至软烂弃去金银花，药汁澄清备用。冬瓜煮熟后放太子参、味精和葱姜，兑入药汁，烧滚即成。具有养颜、瘦身、清暑、益气之功效，堪称盛夏养生第一汤。

### 陈皮煨白梨

橘皮也称陈皮，《日用本草》称：“陈皮能散能泻，能温能补，能消膈气，化痰涎，和脾止嗽，通五淋。”而白梨具有生津润燥、清热化痰的功效。

白梨500克去皮，鲜橘皮200克，均切块倒入1公斤烧开的清水中，加冰糖200克文火煨至水剩一半关火置凉。冰镇一下食用更佳。清热祛燥、除烦止渴、利湿通便之佳品。

### 马齿苋丝瓜饮

马齿苋有清热利湿、消炎止渴、利尿作用。《本草纲目》称：丝瓜有除热、宽肠、解暑功效。

将马齿苋、丝瓜(去瓤)各500克切碎，置1公斤清水中煮10分钟放凉，置纱布上挤出汁液即可。特点是微苦中菜香浓郁，去暑清热、养胃宽肠功效明显。

### 银耳木瓜盅

木瓜有解暑去痰、顺气止痢之效。银耳则有滋阴解燥、润肺补肾的作用。在盛夏做一道银耳木瓜盅，缓解难耐的暑热是不错的选择。

先将50克银耳水发掰成小朵，取一公斤左右的木瓜切去籽，放入银耳，添水加适量白糖，小火煮10分钟即可。特点是清香爽脆、汤鲜美，对缓解暑气、清热祛风、干咳

无痰等病症有一定疗效。

### 莲子绿豆粥

莲子具有养心安神、补脾止泻的功能。绿豆可以消暑止渴、清热解毒。食用莲子绿豆粥，对暑热引起的虚烦、惊悸、失眠效果极佳。同时，对促进胃液分泌，增加食欲，消暑养胃、清心利尿也有一定功效。

需要注意的是：绿豆与莲子的比例为五比一，如：绿豆500克，莲子100克即可。

### 西瓜乌梅汁

西瓜是最常见的解暑佳品，如配以乌梅汁同饮，解暑止渴、生津去火、醒脾开胃。

干乌梅20颗泡软去核，1000毫升水放冰糖适量，煮果肉10-15分钟，留汁500毫升，兑入适当西瓜汁即可。对缓解胃酸缺乏、食欲不振，中暑发热、心烦口渴等暑热病症均有疗效。

### 百合炒芹菜

百合含有生物碱、多种维生素等营养物质，具有清火、润肺、安神功效。芹菜可缓解暑热烦躁、心神不宁等症。

百合、西芹各300克切段，锅中放底油烧热，加入葱姜爆锅，百合、西芹同时放入，加料酒、生抽、醋、糖、花椒粉调味。出锅前加水淀粉、明油适量。特点是嫩脆鲜香，具有去暑清热、养心润肺。

（周铁钧）

## 中医解夏季脾虚泄泻



### 食疗

夏季，气候炎热而潮湿，身体尚感很热，乃中焦虚寒，故脾虚泄泻。脾主运化，胃主受纳。若饮食失调，劳倦内伤，久病缠绵，均可导致脾胃虚弱，中阳不健，运化无权，不能受纳水谷和运化精微，清气下陷，水谷糟粕混杂而下，遂成泄泻。症见大便呈糊状或稀水状，伴或不伴有腹痛。可以试试如下两种方法，即可缓解夏季腹泻。

### 揉腹

采取逆时针掌揉上腹部，顺时针掌揉周及下腹部，揉5分钟左右。揉腹可推动全身经气运行，使郁结的气血得以疏通，达到健脾和胃，涩肠止泻的作用。

（有之）

