

【立夏养生佳肴】



立夏拌饭

功效:竹笋富含蛋白质、氨基酸、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素和胡萝卜素;香菇富含维生素 B、D,以及铁、钾。豌豆富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质。这三样味甘性平,归脾、胃经,能提高食欲,缓解少气乏力之症状。

食材:糯米+大米 200 克,咸腿肉 200 克,竹笋一根(约 100 克),干香菇 8 只,豌豆 100 克,胡萝卜适量。

- 做法:
- 1.将大米、糯米混合冲洗干净,清水浸泡半小时。
  - 2.胡萝卜、笋洗净切丁;干香菇洗净,用热水泡发后切丁(留香菇水)。
  - 3.咸肉切丁,热锅少油炒香后,倒入胡萝卜丁、笋丁、香菇丁、豌豆一起煸炒 2 分钟。
  - 4.炒好后与泡发好的米一起放入电饭煲,倒入香菇水与清水,水量没过米粒一点点。
  - 5.按煮饭键,煮好搅拌均匀即可。
- 注:咸肉本身较咸,盐要少放些。



莲子松仁炒玉米

功效:莲子性平味甘微涩,富含蛋白质、维生素和钾、钙、铁、锌等微量元素,食用药用价值都很高。莲子能降心火、清心安神,尤其适用于心火旺盛的人,对上火所引起的口舌生疮有很好的调理作用;有镇静安神功效,提高睡眠质量;能扩张外周血管,降低血压,有效维持心脏功能,降低中老年人中风风险。

食材:莲子 100 克,甜玉米 1/2 罐,松子仁 70 克,黄瓜(或豌豆)50 克,枸杞 30 粒,橄榄油 40 克,白糖 20 克,盐、十三香、水淀粉适量。

- 做法:
1. 将莲子用凉水泡 1 小时以上,泡软后放入沸水中煮几分钟捞出过凉水备用。
  2. 甜玉米在流水下冲一冲控水,枸杞用凉水泡软捞出,黄瓜切成小丁。
  - 3.锅烧热放一点点油润一下锅倒入松子仁,用小火将松子炒到微微变色后盛出备用。
  - 4.再放入剩下的橄榄油烧热放入玉米、莲子、黄瓜、枸杞大火略微翻炒后放入松子仁和盐、十三香、白糖炒匀,再放入水淀粉炒匀即可。

(综合网络资料)



四季 养生

立夏,谨记“夏要养心”!

下周将迎来我国农历 24 节气中第 7 个节气——立夏。立夏是夏季的第一个节气,古人说“万物至此皆长大”,天地万物都会进入“长大”的状态。

先来看看立夏三候。

一候蜩始鸣。蜩就是蟋蟀。立夏既是阳盛之时也是阴始之际。此时,蜩开始感应到微弱的阴气,会发出有节奏的咕咕叫声。

二候蚯蚓出。冬天阴气盛,蚯蚓乖乖钻到地下冬眠;立春后,阳气开始发力,蚯蚓也开始出来活动。立夏前后,随着气温回升和降雨增多,我们经常能看到蚯蚓。

三候王瓜生。王瓜又名土瓜,也是一味中药。张仲景《金匱要略》中就有土瓜根散专治带下经水不利。这里“王瓜生”是指土瓜花开。

此三候展现出的场景:气温逐渐炎热,阳气越来越旺盛,动物活跃起来,植物进入疯长期,天地万物繁茂。

此时,人应该如何顺应自然养生呢?

《内经》里是这样说的:夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实;夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。

翻译一下:夏三月,从立夏到立秋这三个月,植物会茁壮成长为枝繁叶茂、层层叠叠。此时大自然阴阳之气上下交通,地上的水蒸气慢慢蒸腾到天上为云,然后再下降为雨。所以入夏后,降雨开始增多,甚至有些植物开始结出果实。

这时,白天开始变得越来越长,夜晚变得越来越短。人呢,也可以顺应天时,比春天晚上睡得晚一点。

白天长,日照也变长,但千万不要厌恶炎炎夏日,只有万物充分接受太阳照射,才会茁壮成长、开花结果,才有足够热量,熬过未来冬三月的寒冷。

不知道大家有没有发现,现在患有湿疹的孩子越来越多了,而且不分季节,全年没有淡季。

有湿疹时痒得难受,孩子就使劲挠痒,有时抓出血来,睡觉不安稳,甚至还影响了学习。有些家长盲目地在网上搜索一下就去药店里买些抗过敏药膏给孩子涂。用一点缓解一下,谁知一停药湿疹有卷土重来了!

西医把湿疹叫特异性皮炎,主要治疗方法就是服用抗过敏药物+外用药膏,帮助缓解症状。但是,抗过敏药物服多了容易让人出现嗜睡、乏力等不良反应,而外用药膏大多含有激素,长期使用对小孩来说弊端多多。

中医认为,湿疹是人的体质问题。人体内有湿,如果本身血热,那就变成湿热夹杂,如果湿>热,那湿疹表面就会有好多小泡泡;反之,那湿疹就会表现出来红肿。这种热和湿就

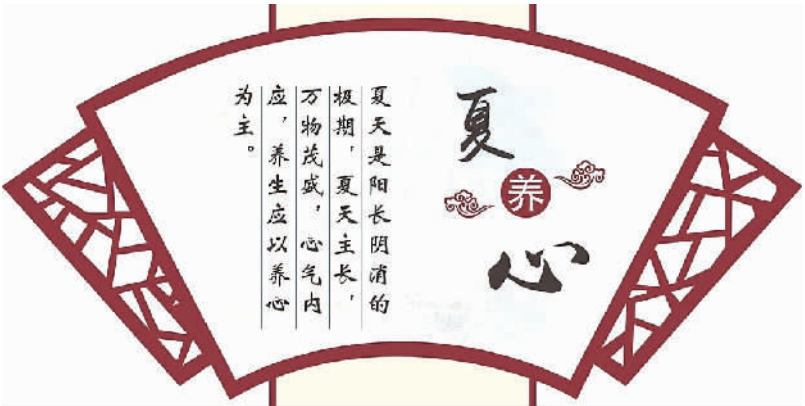
“药”科普

吃对了,就能让血压听话



日常生活中,高血压、糖尿病、血脂异常,以及肥胖、吸烟、缺乏体力活动和不健康饮食习惯等都是导致心脑血管疾病的主要危险因素。预防脑血管疾病应调整饮食、戒烟、控制血压。只要吃对了,血压就能乖乖听话。

严格控制食盐摄入量一般情况下,每天



除此之外,还要使自己心中没有郁怒……若所爱在外。

大家可能会觉得《内经》好像说了很多,但又好像什么都没说。

其实不然,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,若所爱在外,《内经》里这 4 点都在说同一件事:夏要养心。

夜卧早起,不是让你半夜再睡,而是相对春天可以稍微晚一点睡,但不要晚于 11 点;早起能顺应阳气的升发,养阳。

无厌于日,使志无怒,若有所爱在外……《内经》为啥让我们不要厌恶白天太长,不要心中有郁怒,还有若所爱在外?很简单,因为爱会让人心生欢喜,喜能养心,心为五脏六腑之大主,主神志,且心在志为喜。

夏要养心。拿什么来养心?养心,真的不是靠多贵的补品。有形之物易得,无形之事难为。

如何养心?《内经》给出最朴实的答案是:心中尽量不要去郁怒,不要去厌恶,还鼓励我们去爱,去努力,去付出……这些正面的情绪能让我们的心舒展开来,心气舒畅,精神

振奋。当一个人内心充满快乐、心生欢喜时,会让他体内脏腑和谐、气血调畅啊!

相反,当一个人内心总是充满负面的情绪,怨恨恼怒,他的五脏六腑气血运行一定会不和。有什么样的心境,就会有什么样的身体,心境会反映在这个人的身体上。

我们去看那些长寿老人,靠吃什么吃出长寿的真不可信。可信的是,那些长寿老人往往有一个相同点,那就是心胸豁达、与人为善、笑口常开。这样的心境能让他们身体阴阳平衡、气血畅通。

相反,如果整天小肚鸡肠,事事计较,嫉妒怨恨,势必脏腑气血不和,想不病都难。

另外,初夏养心,还建议午睡、静坐、站桩、读经典。心和则五脏六腑皆调,神有所主。

中医里讲正气内存邪不可干,这个正气不仅仅是肺卫之气。当一个人神有所主,心神健旺,则五脏六腑皆得安和,正不受邪。

春,是生发、萌芽的季节;夏,是生长、孕育的季节。如果已经留不住春天,去试试拥抱夏天吧!

(米 萱)

用炒薏苡仁、白扁豆来利湿。

第二是疏肝祛风。血热会生风,肝郁也会生风。湿疹与情绪有非常大的关系,这就是为什么很多孩子功课压力、成人工作负荷越大,湿疹就发得越厉害。人们煲汤时常用的黄芩就是疏肝良药。

第三是凉血养血。丹皮、赤芍、大生地都可以用来凉血;养血的话可以用当归、鸡血藤。

另外,睡眠好是养血的最关键的。如果睡觉不好的话,可以用一点重镇安神的药材,比如珍珠母、生龙骨牡蛎等等。

治疗湿疹整体思路就是凉血、养血、祛风、安神、健脾祛湿。血不热了,湿气没了,瘙痒邪风没了,湿疹当然不来了。

治疗湿疹的原则就是:因人而异,辨证施治。切记,必须是在医生的指导下。

(蓝瑶群)