

## 冬瓜汤利尿 丝瓜汤清热 蒸南瓜控糖

## 夏时食养有“六瓜”

北京中医药大学东方医院营养科主治医师 魏帼

夏季天气炎热,祛暑清热的食物必不可少,而常见的瓜类食物中也不乏清热祛暑、生津止渴的成员,能生吃、炒制、熬煮,可为夏季餐桌提供更为多样的选择。

**冬瓜。**味甘淡,性微寒,具有清热利尿、化痰生津的作用。《太平圣惠方》中曾用冬瓜做羹,治疗小便涩痛、热淋等症状,而民间食疗方中也经常用冬瓜汤利尿、清热。现代营养学认为,冬瓜的能量密度较低,体积大,适合减重人群每日食用。推荐冬瓜荷叶汤,冬瓜和鲜荷叶一同熬煮,临熟时去掉荷叶,加入少许食盐调味,喝汤食冬瓜即可。冬瓜清热利尿,荷叶祛暑解烦,适合夏季天气炎热、汗出不畅时食用。

**丝瓜。**味甘性凉,具有清热化痰、凉血解毒的作用。现代研究显示,丝瓜中含有的木聚糖可延长食物在肠道中的停留时间,减慢食物中碳水化合物的吸收速度,有利于餐后血糖平稳。推荐蛤蚧丝瓜汤,将蛤蚧洗净,放入盐水中浸泡2个小时,使其吐出泥沙,丝瓜去皮切滚刀块,锅中加入清水,放姜片、料酒煮开后,将蛤蚧放入焯水,至蛤蚧开口后立刻捞出。另起锅,放适量油烧热后,放入姜片爆香。下入丝瓜块大火快速翻炒断生后盛出。锅留底油,加入蛤蚧及适当汤水,大火煮沸后加少许盐调味,倒入丝瓜继续炖5分钟即可。

**南瓜。**味甘性平,具有解毒消肿的作用。现代营养学认为,南瓜中富含叶黄素、玉米黄素,对保护视力有积极作用。南瓜香甜可口,却不容易升高餐后血糖,十分适合糖尿病人群作为主食食用。推荐红枣蒸南瓜,南瓜洗净去皮切块,红枣洗净去核。

将切好块的南瓜放在盘中,再放上红枣,一同放入锅中大火煮熟即可。

**黄瓜。**味甘性凉,具有清热利水的作用,《千金翼方》中曾用黄瓜和醋一同熬煮来治疗四肢浮肿的疾病。黄瓜食用方法较多,可生吃、炒制,建议血糖控制不好的糖友,生吃黄瓜代替水果。药膳中,最常见的是用黄瓜煮汤。夏季,更推荐生吃黄瓜或将黄瓜切丝拌面,清脆的口感更刺激食欲,可缓解因夏季天气炎热导致的食欲不振。

**苦瓜。**味苦性寒,具有祛暑涤热的作用。《中国食疗本草新编》中苦瓜、绿豆一同熬煮,再加入适量白糖调味后饮用,可缓解因中暑导致的发热、心烦口渴等不适感觉。

**西瓜。**味甘性寒,具有清热解暑、除烦止渴、利小便的作用。《丹溪心法》中用西瓜汁来治疗口疮,现代营养学认为,西瓜中富含的番茄红素等具有抗氧化、清除自由基的作用。烈日炎炎的夏日,来上一碗西瓜汁,不仅香甜可口,还可以清热祛暑。

最后,推荐给大家一套夏季吃瓜食谱。为保证营养全面,吃瓜的基础上,还增加了主食,不妨一试。▲

|      |            |
|------|------------|
| 主食   | 红枣蒸南瓜、杂粮饭  |
| 热菜   | 苦瓜炒鸡蛋、香菇油菜 |
| 凉菜   | 拌黄瓜、凉拌紫甘蓝丝 |
| 汤    | 蛤蚧丝瓜汤      |
| 水果   | 西瓜         |
| 餐后茶饮 | 冬瓜荷叶汤      |

## 生麦芽泡茶补气虚

山西中医药大学附属医院治未病中心副主任医师 王艳

气是构成人体的基本物质。《景岳全书》所说:“人之有生,全赖此气”,气遍及全身,无处不在,它的运动在中医理论中被称为“气机”,主要表现为升、降、出、入四种形式,具有推动、温煦、防御、固摄、气化的功能。

中医认为,生麦芽味甘、性平,归脾、胃、肝经,可调节气机,助肝气疏泄,对气的形成和转化有很大帮助。既可以治疗气虚,又可治疗气滞。生麦芽可以单味泡茶,也可根据所要取得的功效不同而与其他药物同泡饮用。

一般取生麦芽10~15克,饮用水400

毫升煮开,放入生麦芽煮3分钟,凉之适当温度饮用,每日1~2次即可。与焦山楂、神曲、茯苓、炒鸡内金各10克同煮帮助消化、降血脂、降血糖;与玫瑰花、百合花、菊花各10克同煮,煮沸3分钟,温凉后服用,能养颜美容。通乳、断乳用麦芽有量的区分和生用炒用之分。通乳一般取生麦芽8~15克,饮用水400毫升煮开,煎放入生麦芽煮3分钟,晾后饮用,每日1~2次即可。断乳一般取生麦芽60~120克,饮用水400毫升煮开,煎放入生麦芽煮3分钟,晾后饮用,每日2次,连服3天。▲

经络是经脉和络脉的总称,是气血运行于全身的通道。经络上分布着许多穴位,日常可通过拍、打、推、按经络等不同按摩方式,从而达到通经活络、平衡阴阳、调和脏腑、强身健体的保健目的。可是,经络养生方法众多,在家应用时,该具体选用哪些身体部位和具体方法呢?

十二正经为经络系统的主干,也是经络养生最常选取的经脉。此外,奇经八脉中的任、督、冲三脉也因其定位容易,在经络养生体系中占有重要地

要“补其经”,即顺着经络进行推按或拍打,身体外侧的经络要从下往上,身体内侧的经络要从上往下。当疾病病性为实,则“泻其经”,即逆着经络来进行推按或拍打,即身体外侧的经络要从上往下,身体内侧的经络要从下往上。如此,通过对特定经络的“补泻”,可对一些疾病起到家庭辅助治疗的作用,且在自我经络推按和拍打过程中,可以适当运动、放松心情。

当身体没有出现疾病时,仍然可通过经络推按、拍打的方式来强身健体、预防疾病。晨

## 刺激阳经调节六腑 按摩阴经滋养五脏

## 经络养生有门道

中国中医科学院针灸医院副院长 房繁恭 □苏晨晨

位。全身经络内的外侧走行是不同的,身体内侧的经络走行是“从下走上”,而身体外侧的经络走行是“从上走下”。十二正经有阴阳之分,四肢外侧为阳经,内侧为阴经;而在身体躯干部分,胸腹分布着阴经,腰背侧分布着阳经,阴经与阳经相互通达、气血周流往复。阳经内属于腑,与六腑有直接相连关系,刺激阳经可调节六腑、激发阳气。而阴经内属于脏,与五脏有直接相连关系,按摩阴经可使五脏调和、滋补阴血。奇经八脉中任、督、冲三脉为最常选用的保健经脉,任脉在身体前侧正中,通达阴血,调节全身阴经,与人体生育、生殖能力密切相关。而督脉沿脊柱分布于背后正中,督领全身阳气,统率全身阳经。冲脉则行于身体内侧,上行于头,下达至足,通达全身,不仅



可以调节十二经气血,更可调节五脏六腑的功能以及全身的气血和人体的生长发育。针对疾病的经络保健,首先要判断身体疾病的病性。日常出现上火或感受风寒暑湿等邪气导致的一系列急性疾病,诸如咽喉疼痛、咳嗽喘急、舌红苔黄等一系列症状,要考虑疾病病性为实。若慢性疾病日久,身体虚弱,出现乏力、懒言、腰膝酸软等,则考虑疾病病性为虚。如何用好经络治病?根据五脏六腑的相应症状表现选择相对应的经络,如咳嗽、咳喘等肺系症状选择手太阴肺经,心慌心烦等心系症状选择手少阴心经。当选定经络后,若疾病病性为虚,

起,可从下至上推按上肢前外侧,和从上至下推按下肢前外侧,推按至沿经皮肤微微发红为宜,如此可补益胃肠之气,促进胃肠道运行。中午午睡醒来,可用双手掌心,反复由上至下推按腰骶部,以腰骶部自觉微微发热为度,如此可补益阳气、温肾健腰。晚上睡觉前又可由中指自下由上,推按上肢内侧中线,以皮肤微红为度,如此可安神宁心、促进睡眠。中老年血液黏稠、血流缓慢者,可经常自下往上推按下肢内侧或自上往下推按下肢外侧,并辅以拍打双下肢,如此可促进下肢血液循环,增强身体的新陈代谢。平时,可以经常推按任、督、冲三脉,任脉由下至上推按,可滋阴补肾、强身健体。督脉由下至上推按,可温肾助阳、安神定志。冲脉上半身由下往上推按,下半身由下往上,可滋补阴血,调节十二经之功能。任、督、冲、三脉以每条经脉推按8~10分钟为度。

在推按经络过程中,可以结合专用刮痧板与一些精油类产品或中药外用膏方,将精油或膏方涂抹至经络走行区域或刮痧板上。精油芳香不仅可以润泽肌肤,更可以舒筋活络、活血止痛。而经络推按结合有特定疗效的中药膏方,可以起到更为持久的疗效。老年体虚者更可以结合点按足三里、三阴交、太溪等穴位补虚,肌肉劳损者可对皮下条索状物或结节进行适当的点按放松,缓解肌肉劳损带来的疼痛。▲

