

# 补气血的中药



芒种养生喝什么汤？芒种是是农历二十四节气中的第9个节气，也夏季的第三个节气，芒种过后天气会越来越炎热，那么芒种养生喝什么汤呢？下面跟着小编一起去看看吧。

芒种养生喝什么汤？

一、冬瓜薏米汤  
材料：冬瓜1斤、生熟薏米共60克、瑶柱40克、香菇干货40克、猪骨1斤

做法：  
1、薏米、瑶柱洗净。香菇干货用清水浸洗30分钟备用；  
2、冬瓜洗净、去籽、连皮切件；  
3、猪骨洗净、飞水、再冲净后待用；

4、3-4人约12碗水放入所有材料(除冬瓜)煲至再滚，改慢火煲1小时加入冬瓜再煲40分钟左右，下盐调味即可。

功效：此汤清热祛湿适合天气炎热时饮用，有助去水肿。

二、莲藕苹果排骨汤

材料：苹果、排骨、莲藕、姜、葱、少量的醋。

做法：  
1、新鲜的排骨和莲藕洗净切成小块；

2、高压锅中加水，放入所有食材煮30-40分钟；

3、放入切好的苹果再煲几分钟即可。

功效：吃莲藕可以起到益血补髓、安神健脑的作用。莲藕苹果排骨汤，既可补充优质蛋白质，同时也可补充钙、磷等矿物质和维生素，增强免疫力，益智健脑。

三、薏仁赤豆汤

材料：薏仁、赤小豆各30克，红枣5枚，白糖1匙。

做法：薏仁、赤小豆加水2大碗小火慢煮1小时，加红枣、白糖煮30分钟至豆烂即可。

功效：清热健脾，利湿养肝。

四、木棉花冬瓜汤

材料：冬瓜半斤、木棉花10克、蓬蓬10克、小豆20克、灯芯花10克、扁豆20克、瘦肉300克

做法：

1、冬瓜连皮洗净，切块待用；

2、瘦肉飞水，冲水后待用；

3、大火烧开后放入所有材料，大火煲滚20分钟，再以文火熬汤约2小时，下盐调味即可。

功效：天时暑热，该汤以消暑祛湿调理身体。

五、浮小麦猪心汤

材料：浮小麦25克、大枣5枚、猪心1个、桂圆肉6克。

做法：

1、猪心对边切开，洗净积血；

2、大枣去核，将所有食材同放入锅内，加适量清水，煲1小时，调味即可食用。

功效：健脾益气，宁心安神，健脑益智。

六、冬瓜海带汤

材料：冬瓜100克切片，海带30克

做法：海带洗净，虾皮、精盐适量，煮汤食用，每日一次。也可加鲫鱼一条，一起炖汤。

功效：冬瓜味甘淡性寒凉，能清热利水，消肿解毒，生津除烦；海带味咸性寒，可清热利水，养阴止血；鲫鱼性味甘平，能健脾益胃，利湿止渴。本方消暑除湿功效显著，多数人都可以食用。

七、薏仁百合荸荠汤

材料：薏仁30克，百合30克，荸荠250克。

做法：薏仁、百合洗净用温水发透，荸荠去皮洗净从中间切开，将荸荠、薏仁、百合同入瓦锅，加入适量清水置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟即可。

功效：健脾养阴，清热。

八、枸杞生鱼汤

材料：枸杞15克、核桃仁60克、生鱼1条、猪瘦肉50克、红枣4个、生姜3片。

做法：

1、枸杞、核桃稍浸泡，洗净杂质，猪瘦肉洗净；

2、生鱼宰洗净，煎至微黄；

3、所有食材一起与放入瓦煲，加入清水2000毫升左右，武火滚沸后改文火，煲约一个小时，下盐即可。

夏季足疗有什么好处？足疗是我国传统的中医文化，能够治病，特别是在夏季，足疗的功效更为显著，那么夏季足疗有什么好处，足疗有什么注意事项呢？下面为您介绍。

## 夏季足疗有什么好处

### 1、祛暑湿

许多人在冬天有用热水泡脚的习惯，但是一到夏天，为了享受一时的凉快，就用凉水一冲完事了，再加上夏天炎热，导致贪凉，又吃比较多寒凉食物，直吹空调、电扇等。

殊不知，寒邪和夏季的湿气就悄悄的郁积到了你的体内，要是不及时祛除的话，等到秋冬季节的时候，就会容易引发胃痛、四肢关节酸痛、腹泻、等一系列病症。

经常热水泡脚可使足部的血流速度和流量增加，自古民间就有“春天泡脚，升阳固脱，夏天泡脚，暑湿可祛，秋天泡脚，肺润肠濡，冬天泡脚，丹田温灼”的说法。

### 2、防便秘

炎热的夏天，导致人体的汗液排泄量加快，因此阳气容易受到损伤。一旦受了损伤，到了秋天的时候，就很可能没有足够的阳气可以收藏了，还有可能导致体质本来就差的人，免疫力大幅度的下降，尤其对人体的消化系统影响比较大，从而引发便秘、胃肠炎等疾病。夏天泡脚可以防止便秘。

### 3、促循环

体温与血液循环有密切的关系，体温低血液循环也较低，体温升高血液循环也随之旺盛。热水足浴可以改善足部血液循环，水的温热作用，可扩张足部血管，增高皮肤温度，从而促进足部和全身血液循环。同时热水足浴也使足部的血流速度和流量增加，从而改善了心脏功能，降低了心脏负荷。

有人做过测试，一个健康的人用40-50℃的水浸泡双足30-40分钟，其全身血液的流量增加女性为10-13倍，男性为13-18倍。可见，热水足浴可使血液循环顺畅和改善。

### 4、消疲劳

当人体肉体疲劳时，首先出现足部血液循环不良，代谢终产物，钙盐、乳酸微晶体等物质沉积。当人体某个器官功能不正常或患病时，由于病理反射的影响，使足部的血液循环更为不良，更容易产生沉积物。

运动员在经过一天剧烈运动后，每公斤血液中平均含有30毫克的乳酸，用43℃的水浸泡双足30分钟后，进行采血检查，约下降5毫克，经过一段足浴时间，血液中的乳酸降低20毫克左右，恢复到几乎不感



觉疲劳时血中的乳酸水平。可见，热水足浴是消除肉体疲劳的最简单有效的办法。

### 5、养睡眠

足部有丰富的神经末梢和毛细血管，用热水泡脚对神经和毛细血管有温和和良好的刺激作用。这种温热刺激反射到大脑皮层，对大脑皮层起到抑制作用，是兴奋的交感神经顺利地副交感神经转换。副交感神经兴奋后，此时人处于安静休息状态，从而改善睡眠，消除失眠症。

### 夏季足疗要注意什么？

1、足浴时水温应当在37-50度中间，感觉暖和舒适最好，并且应当边洗边加水保持水温，使其达到恒温，只有保持恒定的温度和足够的时间，才能保证药物的最大发挥。

2、在用沸水沏药时，要用药的蒸汽熏蒸足底部5-6分钟左右，然后加水调温浴足，水量最好超过坐骨神经穴位。

3、按摩前先泡脚20分钟左右，使足部的毛细血管张开，再用干净的热毛巾将足部进行擦拭、包裹，然

后先按左脚，顺序为足底、足内侧、足外侧、足背，按摩时间一般在30-45分钟之间。

4、饭前、饭后30分钟内不宜进行足疗，因为饭前做足疗会抑制胃液分泌，对消化不利。而饭后立即做足疗，会造成胃肠的血容量减少，影响消化。

5、按摩结束后30分钟内最好饮一杯温开水，这样有利于气血的运行，不应喝茶、酒或其他饮料。

6、被按摩者要先用热水泡脚，这样可以起到稳定情绪、放松心情的效果，泡脚后，被按摩者仰卧在床上，按摩者坐旁边，膝盖上盖毛巾，然后将被按摩者的脚放在膝盖上。

7、有些患者患有慢性病，需要服用药物，在结合足疗的时候不能够私自停药，要根据医生的嘱咐服用药物，如果在系统治疗的同时进行足部按摩，那么，也要等病情有所好转后再根据医生的建议减少服药的药量和次数。

8、肾脏疾病患者、心脏病、糖尿病患者，他们每次按摩时间不宜超过15分钟。

## 最爱吃的健康零食竟有致命风险



很多人都喜欢备着一些坚果当零食。因为他们觉得坚果很健康，坚果是植物的精华部分，一般都营养丰富，含蛋白质、油脂、矿物质、维生素较高，对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。不过，吃这些坚果除了营养和功效外，还含有一些你想不到的猫腻，而这些风险是我们担不起的，一起来看看！

1、“黄脸”的开心果，竟变“小白”

喜欢吃开心果的吃货们，都希望自己吃了它后能够心情美美，开开心心。但是这样的“白富美”开心果，真的会让你开心吗？

其实开心果并没有白色的品种，也就是说它们原本都不是“白富美”，真正的开心果是为“黄脸婆”哦！市场上美丽的开心果都是经过二氧化硫或过氧化氢漂白处理的。食用这样的开心果，不但不能让我们开心，反而会导致肠道不适，还存在致癌、畸形和引发基因突变的潜在危险。买开心果千万别钟情于脸，谨慎选购，千万别让“开心果”变成“惊悚果”！

2、最爱的绿茶瓜子

相信很多人都知道绿茶瓜子，淡淡的绿茶清香飘过……自打绿茶瓜子问世以来啊，就独得人们恩宠。

但是你知道吗？你爱的有可能是色素

真正的绿瓜子是绿茶水蒸煮而成，富含茶多酚，清香怡人。真正的绿茶瓜子并不是纯绿色，呈灰黄色外表，水洗不掉。而假的绿茶

瓜子经染色而成，颜色翠绿，水洗即掉。并且更可怕的是，很有可能是穿上伪装的霉变瓜子。千万别好色哦！

3、霉变瓜子，会让你走上肝癌路

通常，人们在吃到霉变瓜子时，都会再吃几个压压味道。但我警告您！这种办法很危险，太危险、相当危险。霉变的瓜子中含有黄曲霉毒素，它的毒性是氰化钾的10倍，是砒霜的68倍！而且，每当你吃一次这样霉变的瓜子，就会向肝癌走近一步！正确的做法应该马上吐掉霉变瓜子，多漱口！

4、坚果虽好，这些禁忌要知道

核桃

作用：核桃仁含有较多的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，这些成分皆为大脑组织细胞代谢的重要物质，能滋养脑细胞，增强脑功能；核桃仁还含有的大量维生素E，经常食用有润肌肤、乌须发的作用；当感到疲劳时，嚼些核桃仁，有缓解疲劳和压力的作用。

禁忌：不要将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失一部分营养。另外，一次不要吃得太多，否则会影响消化。

甜杏仁

作用：甜杏仁是一种健康食品，适量食用不仅可以有效控制人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和多种慢性病的发病危险。

禁忌：甜杏仁中虽然含有大量纤维可以让人减少饥饿感，但是不能过量食用。

榛子

作用：榛子中钙、磷、铁含量也高于其他坚果。由于其营养丰富，味道甘美，自古以来人们就把它作为珍果，榛子性平味甘，有补气、健脾、止泻、明目、驱虫等功效。

禁忌：榛子含有丰富的油脂，胆功能严重不良者应慎食。另外，榛子存放时间较长后不宜食用。

松子

作用：松子含有蛋白质、脂肪、糖类。所含脂肪大部分为亚油酸、亚麻酸等有益于健康的必需脂肪酸，钙、磷、铁等含量也很丰富，常吃可滋补强身。

禁忌：松子存放时间会长会产生哈喇味，不宜食用。另外，胆功能不良者应慎食。

腰果

作用：与其他坚果相比，腰果

中对人体不利的饱和脂肪酸含量要稍高一些。其中，腰果中的某些维生素和微量元素成分有很好的软化血管的作用，对保护血管、防治心血管疾病大有益处。

禁忌：对于过敏体质的人来说，可能会造成一定的过敏反应。因此，第一次吃腰果的人，最好不要多吃，可先吃一两粒后停十几分钟，如果不出现过敏反应再吃。

板栗

作用：板栗中含的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质，能够降低血液胆固醇，增加血管弹性，有降低血脂、预防高血压、冠心病、动脉硬化及骨质疏松的功效。

板栗含有丰富的碳水化合物可提供高热量，而钾有助于维持正常心跳规律，纤维素则能强化肠道，生食可舒筋活络。

板栗中的维生素B2对口腔溃疡有很好的改善作用。

禁忌：新鲜板栗容易霉变，吃了发霉的栗子会中毒，因此变质的板栗不能吃；栗子淀粉含量高，糖尿病患者应少食栗子；板栗生吃难消化，熟吃又易滞气，脾胃虚弱、消化不良的人一次不宜多吃。