

不可小觑 水果煮着吃 竟有这种神奇功效

1、苹果

蒸熟了的苹果具有很好的止泻作用，这是因为苹果中果胶的“立场”不太坚定，未经加热的生果胶可软化大便，与膳食纤维共同起着通便的作用，而煮过的果胶则摇身一变，不仅具有吸收细菌和毒素的作用，还有收敛、止泻的功效。

具体做法：将苹果洗净，带皮切成小片(近果皮处，果胶含量相对丰富，止泻效果更好)，放入小碗中，隔水蒸5分钟即可，稍稍冷却后，即可食用。

2、梨

蒸熟了的梨具有清热润肺、止咳化痰的作用，在蒸的过程中，还可以加入其他食物或药物，以增强止咳化痰的功效。可以试试冰糖雪梨。

具体做法：将雪梨去核切块，与适量的凉开水和冰糖一起，慢火煮半个小时就好了。

2、梨

蒸熟了的梨具有清热润肺、止咳化痰的作用，在蒸的过程中，还可以加入其他食物或药物，以增强止咳化痰的功效。可以试试冰糖雪梨。

具体做法：将雪梨去核切块，与适量的凉开水和冰糖一起，慢火煮半个小时就好了。

4、橙子

橙子含丰富的维生素C、钙、磷、钾、胡萝卜素、柠檬酸等，具有生津止渴、行气化痰、健脾温胃、解油腻、消积食、清肠通便、醒酒等作用，多吃可预防胆囊疾病，增强毛细血管韧性，降低血中胆固醇，并促进机体对药物的吸收能力。

具体做法：可以尝试把橙子切片，用凉开水稍微加热煮片刻，再放一点蜂蜜，喝汁吃橙肉，不仅酸甜可口，还可以温润肠胃。

5、香蕉

香蕉中含有丰富的钾和镁，其他维生素和糖分、蛋白质、矿物质的含量也很高，香蕉做粥可清热润肠，和胃健脾，香蕉奶糊更是便秘宝宝的最佳食物。



中医教你夏季养生的小技巧 夏季养生宜“轻”

炎炎的夏日已经到来了，在夏天，我们更应该注重夏季养生这个话题了，不知道大家夏季养生小常识知道多少。在夏季，因为太热很多人都不太想运动，所以夏季饮食一定要注意了，但是如果想要更好地度过夏季，不长肉，又健康，那就看看下面的文章吧！

夏季养生应多吃酸食少冷饮食小暑时，人体大量排汗会造成阳气不足，多食用酸味食物及药品，可以使皮肤腠理适当收缩，防止出汗过多。乌梅、山楂、西红柿、五味子等酸味食物可以增强消化功能，起到滋养肝脏的作用，常吃还可以降血压、软化血管、保护心脏。立夏后，人们不宜常吃油腻、易上火的食物，否则会造成身体内、外皆热，易出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。

对于整个夏季来说，养生还要特别注意对心脏的养护，可多喝牛奶，多吃豆制品、鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、食用菌等。还应多吃蔬菜、水果及粗粮，以增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给。夏季吃食物，应该少吃寒凉之物，防止过多地刺激脾胃，多吃些常温的食物，不要吃隔夜变质的食物。

夏天，因出汗过多，常感口渴，所以适当用些冷饮而不过量，可帮助体内散发热量，起到清热解暑的作用。绿豆汤、荷叶小豆汤，虽为解渴消暑之佳品，但切忌因贪凉而暴食冷饮、冰雪、凉粉、冷粥，及生冷瓜果等。夏季要防范饮食不当，应进食一些既能祛湿又能加强脾胃功能的薏米粥、藿香茶、绿豆粥、凉拌马齿苋，以清化湿热，而清热解暑。

口舌生疮多进稀食

对于人体脏腑来说，立夏时肝气渐弱、心气渐强，此时的饮食原则是增酸减苦，补肾助肝。保证胃肠功能正常，抵御暑热侵袭，是夏季养生的重要一环。立夏之后，人们大量排汗会造成人体阳气不足；皮肤腠理易于开泄，而多食用酸性的食物及药品，可以使皮肤腠理适当收缩。乌梅、山楂、木瓜、五味子均具有收敛、固涩的特性，可以用来治疗泄泻、虚汗等病症。夏季里，推荐大家自己动手在家做山楂糕，美味又健康。

立夏后阳气上升，天气逐渐



升温，多吃油腻，或易上火的食物，会造成身体内、外皆热，易出现上火的痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。为解决此时脾胃功能紊乱，饮食上宜清淡、多补水，多吃易消化、富含维生素的食物。

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法，据说熬立夏粥讲究在村头巷尾进行，就地挖灶坑，安上大铁锅，点火熬粥，炊烟袅袅。操持此粥的人，绝对是位慈祥善良、群众威望高的老奶奶。说是吃了这种粥，邻里和睦，一心去夏耕夏种。早、晚食粥，午餐喝汤，这样既能生津止渴、清凉解热，又能补养身体，有利于调节身体的阴阳平衡。此外，鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、食用菌类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)、薏米等，同样具有增进食欲、补充营养、消暑健身的功效。

该睡不睡肝火旺

根据中医研究表示，作息不规律，常常日夜颠倒的人，往往情绪也不能保持稳定，最重要的是易疲劳，会瞌睡，工作效率低。到了夏季，症状更会体现地异常明显，即使稍作调整，也没办法完全消除症状。

因为在11点至凌晨1点的时候，是脏腑气血流动的时间。要是在这段时间内，血回流到肝脏即将储存精气的时候，如果人不睡觉，等于强迫自己的肝继续分解工作，精气无法被贮藏，肝盛阴虚，阴阳失和。解毒、储存和分解胆汁是肝脏主要工作，长期虐待肝不给休息，肝火上升，易疲倦、

气虚体弱。

中医古籍《内经》提到人体三宝，“精、气、神”，精足则气充，气充则神旺。反之，气弱则神伤，精神容易不济，情绪也大受影响。养精蓄锐，就是这个道理。别总熬夜，适当午睡利健康。良好的睡眠质量，对解除“苦夏”十分重要。

《戴记》云：“是月也，阴阳争，死生分。”意思是说，夏季这时日，阴阳互争，生死分界。可见炎炎夏季对人的健康是一种严峻的考验。那么，夏季怎么养生，说简单点，就是把握一个字：“轻”。

“心”轻《黄帝内经》里说：“心者，君主之官。神明出焉，故主明则下安，主不明，则十二官危。”它把心放在君主的高位，统领五脏六腑。夏季炎热属阳，而心属火，若心事重，阳气与火气互相助长，则心烦意乱，五脏六腑皆可受其害，而致热病生。所以，放下重重心事，保持心思的宁静，让心轻松下来，是谓“心轻”，它是夏日养生的首要法则。

脾胃轻

夏日炎炎，出汗多致气血液津虚亏。若此时再无忌饮食，过量吃喝，使脾胃负担加重，会出现中医所说的“子盗母气”现象，即脾胃气不足而借调心气来帮助消化食物，使心气更加亏虚。特别是本来就有心脏毛病的人，暴饮暴食之后就乐极生悲了。所以，在夏季，一定要注意饮食的量，六七分饱即可，使脾胃“轻”下来。

饮食轻

“脾胃轻”讲的是把握饮食的量。而“饮食轻”则是要求饮食的质，不宜厚重口味，要轻口味。夏季本是阳气盛壮的时节，清淡饮食如炖汤、凉糕、蒸煮等淡口味饮食有抑制阳气过盛的作用。而火爆、红烧、麻辣、油腻等饮食则相反，使阴阳叠加，体内阴阳失衡，不利于养生防病。

运动轻

运动是养生保健必不可少的功课，适当运动可以顺应夏季阳气的生长。但是在夏季，运动一定要讲究一个“轻”字。选择一些难度较低、运动量较小一些的运动项目，比如散步、做体操、瑜伽等等。运动时间也要适当缩短，控制在40分钟左右就可以了。夏日高温本身就会消耗大量热量，如果再做大负荷运动，挥汗如雨，就会损伤人体阳气，致气血虚脱，造成健康损害。

交际轻

夏日不是人来客往和交际的好时节。少交际，心则静，心静自然凉，再热的夏天也就不觉得心烦意乱了。民间养生先贤、清初李渔在《闲情偶寄》“夏日行乐之法”中就记载了自己在炎炎夏日绝意浮浪功名，不求点滴利禄，不出去拜谒客人，也没有客人来访，不戴头巾少穿衣衫，随意坐卧于乱荷之中，长松之下，飞泉洗砚，积雪煮茶的至乐之境。他认为，度过夏季这一危险关口，然后再出去应酬世故人情，不算晚。

睡眠轻

夏日作息应晚卧早起，以顺应夏季阴阳变化的特点，晚卧早起，顺应夏长，使阳气得以顺利升发。另则，中医“五劳所伤”理论中有“久卧伤气”的说法，夏季炎热汗出，人体能量消耗较大，心气、脾气等有所虚亏，若不把握睡眠时间，当起不起，久卧在床，也会加重气虚，使人越睡越软，越睡越乏，久之疾病生。所以，夏季要“轻睡眠”，成人每天保持睡眠在6~7个小时足够了，但午时一定要小睡一会儿，在夏季，午睡比什么时候都特别显得重要。

总之，轻，是夏日保健的主题。

清热解毒的食物 夏季祛暑就靠它

清热解毒的食物有哪些？夏季天气炎热，而且很容易上火，所以夏季要清热解毒。其实清热解毒的食物有很多，接下来就来看看夏季清热解毒的食物吧。

绿豆：是最常用的清热、解毒食品，还有降脂、保肝的作用，是湿热体质者的天然良药。

薏仁：是缓和的清热祛湿之品，中医常用其来治疗脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛、水肿、脚气等病症。

红豆：是利水、消肿、清热佳品，尤其适合夏季食用，能散热燥湿、补心健脾、养肝益肾。

黄瓜：能清热解毒、生津止渴，并且富含多种维生素、纤维，是难得的排毒食品。黄瓜还能促进新陈代谢、美白皮肤、抑制脂肪形成。

苦瓜：具有清凉解渴、清热解毒、清心明目、益气解乏、益肾利尿的作用。苦瓜中含有多种维生素、矿物质，含有清脂、减肥的特效成

分，可以加速排毒。据研究发现，它还具有良好的降血糖、抗病毒和抗癌功效。

西红柿：近年来，欧美营养专家大量研究结果表明，西红柿中含有大量番茄红素，是预防心脏病、前列腺癌、子宫癌、乳腺癌、胰腺癌、食道癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、口腔癌、肺癌、眼底黄斑过早退化等疾病的重要营养素。

最新研究发现，番茄经过烹煮后，番茄红素才能在血液中发挥作用，因此，番茄最好熟吃。熟吃西红柿的方法很多，如西红柿和鸡蛋就是一对好“搭档”，可做成鸡蛋番茄汤或西红柿炒鸡蛋等菜肴。

家有吸烟者，多吃一些西红柿吧，特别是熟番茄，比β-胡萝卜素更能抵制香烟中尼古丁的作用。可预防或减少动脉壁损伤，避免发生心脏病。当皮肤受到过多日或紫外线灼伤时，多吃一些熟西

红柿，可帮助皮肤组织快速修复。

蘑菇

蘑菇属于益菌类食品，含有多种氨基酸和多种酶，特别是香菇中含有香菇多糖，已被国外营养学家认为是较强的抗癌物质。它可抑制包括白血病在内的多种恶性肿瘤，享有“蘑菇皇后”的美称。常吃蘑菇或喝蘑菇汤，可提高人体免疫功能，不容易患呼吸道感染，还可净化血液中的毒素。

吃香菇时最好先用开水焯一下，避免刺激胃。蘑菇保存不当容易发霉，最好放在通风干燥处。一旦发霉，经冲刷、烘干、冷却保存后还可食用。

薯类

薯类包括红薯、山药、土豆等，能够吸收水分、脂肪、毒素及糖类等，润滑肠道。最新研究发现，经常食用薯类可降低儿童发生干眼病的危险性；避免便秘，降低结肠癌、直肠癌的发生率；保持血管壁

弹性，防止或减轻动脉硬化。这不仅对成年人有益，对宝宝也有好处，因为，预防心血管疾病应该从小开始。

孕妈咪或是宝宝腹泻时，最好少吃薯类。不要过量食用，以免引起烧心、腹胀，吃时最好就点儿小咸菜。红薯不宜与柿子一起食用，以免形成胃结石

豆浆

豆浆有独到的营养价值，即蛋白质利用率高，含有抗菌物质，可有效地防治乳腺癌，还可预防动脉硬化和其他癌，又有清热补虚、通淋化痰的治疗作用，确实是一种物美价廉的滋补饮料。

妈咪白带异常时，把10粒捣碎的白果仁放在豆浆中一起喝，可起治疗作用。豆浆煮沸后，最好接着煮3-5分钟，以免煮不透引起恶心、呕吐、腹泻等不适。为了保证豆浆的营养价值，避免用豆浆冲生鸡蛋。每次喝豆浆不宜量过大，不

然易引起消化不良、腹胀和腹泻，特别是年幼的宝宝更易如此。

清热解毒的方法有：

1、玄参

玄参为玄参科植物玄参和北玄参的根，含玄参素、环烯醚萜甙类；还含挥发油、生物碱等；药理试验证明，玄参水浸液、醇浸液和煎剂都有降低血压的作用；玄参还有扩张血管和强心作用；多种玄参属植物的浸剂都有镇表和抗惊厥作用。

中医认为，其性寒，味甘、苦，功能滋阴降火，凉血解毒，适用于热病烦渴，发斑，骨蒸劳热，夜寐不宁，自汗盗汗，伤津便秘及咽喉肿痛等症。

2、决明子

决明子为豆科植物叶决明或决明的种子，内含蒽醌及蒽醌甙，决明素及维生素A等，药理试验证明：决明子有降低血压和降低血清胆固醇的作用；有抗多种致病菌和软便泻下的作用。