

夏天吃点瓜 药物不用抓



阅读提示

夏天吃点瓜，药物不用抓。老年朋友可充分利用夏季丰富的各类瓜果，做些清热解毒的瓜果飘香的消暑菜。

已年过半百的我，以前不论春夏秋冬总是频频中暑。自从去年老中医教我一招 夏季多吃消暑瓜 后，从此难得发生中暑症状。夏日炎炎，天气闷热，暑邪当令，今分享给大家，望大家调整好饮食结构，充分利用夏季丰富的各类瓜果，做道清热解毒的瓜果飘香的消暑菜。

中国民间谚语云：夏日吃点瓜，药物不用抓。说明暑夏最适宜吃瓜，瓜类是防暑、清热解毒的好食物。如黄瓜，性凉味甘，有清热利水，解毒消肿，生津止渴功效。黄瓜可以生吃或凉拌，也可榨一杯黄瓜汁喝，也可黄瓜炒肉片、黄瓜炒鸡蛋、黄瓜溪鱼锅等，多吃黄瓜大有益处。

苦瓜，苦瓜具有清热解暑、清心除烦、健脾补肾、清肝明目、促进肠道排便的功效，苦瓜还有辅助减肥和降血压、血糖的效果。但是不能只依靠苦瓜控制血糖和减肥。我喜欢苦瓜炒肉片或加点梅干菜炒苦瓜，当然苦瓜鸡蛋汤也是不错的佳肴。

丝瓜，丝瓜具有清热化痰、凉血解毒的功效。丝瓜中富含碳水化合物、维生素C及硒等微量元素。丝瓜能消除斑块，使皮肤洁白细嫩。我常用丝瓜炒腰花、炒猪肝、炒肉片、炒鸡蛋，炖虾仁丝瓜汤等，多吃丝瓜可防止皮肤老化。

南瓜有补中益气、清热解毒、润肠通便、延缓衰老、改善贫血、降血糖的功效，含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪。南瓜是日常生活中经常食用的食物，味道甘甜，食用南瓜可防止皮肤粗糙，延缓皮肤衰老。老中医说用蒸熟的南瓜配合蜂蜜使用，可以治疗哮喘。

我常炒南瓜丝、蛋黄南瓜，煎南瓜丝饼等，老南瓜是不可多得的一道具有养生功效的美食。

冬瓜，味甘、性微寒，具有消暑、利水消肿、清热化痰、降火解毒的功效。排尿困难引起浮肿的患者，以冬瓜为治疗的辅助食物，可使症状缓解。由于冬瓜利尿，且钠很少，是慢性肾炎水肿、营养不良水肿、孕妇水肿消肿的好产品。对动脉硬化、肝硬化腹水、冠心病、高血压等疾病有很好的辅助治疗作用。红烧冬瓜块、冬瓜煲老鸭、冬瓜排骨汤等，不但汤鲜味美，祛湿效果蛮好。

西瓜是人们盛夏时节爱吃的一种水果，解暑生津、利尿、降血压、生津消渴，适用于暑热烦躁、口舌长疮、消渴多饮、咽喉肿痛等功效。西瓜含水量很高，富含多种有益于健康和美容的成分，西瓜含有氨基酸，包括腺嘌呤等重要的代谢成分、糖类、维生素、矿物质等营养物质，这些成分很容易被人体皮肤所吸收，对于面部皮肤滋润、防晒、增白的效果非常好，西瓜有一定利尿、消肿的作用，还能调节血压，因此血压高的病人常吃西瓜，能够起到降低血压的功效。当吃完西瓜时，可别把西瓜皮丢弃了，它不仅可以用来做菜。凉拌西瓜皮：将西瓜皮去掉外面的硬皮，清洗干净，切成细长条。用少量食用盐拌匀，腌制一小时以上，沥去盐水，加白糖、酱油、醋、蒜蓉、芝麻油等各种佐料拌匀装盘即可食用。还有西瓜皮炒肉丝、西瓜皮榨汁都是不错的选择。

夏天吃点瓜，药物不用抓。大家不妨酌情试试。

（市直 兰 妮）

百岁婆婆爱穿艳丽花衣裳

人活百岁更时尚。家住广西贵港覃塘区的李桂英今年101岁，她能唱善舞，穿衣搭配大胆新潮。

李桂英生活自理，能跑能跳。李桂英善于养生，每天一有空，她就会做起自创的养生操。只见她站在自家房屋前，面向墙壁伸出双掌，一次次用手拍打叩击墙壁，掌心拍完换手背。然后，她开始用双手拍打手臂、腰背和双腿。做完整套拍打操，李桂英情不自禁喊道：真舒服啊！

李桂英爱漂亮。她对自己的穿衣风格很有主见，拒绝一切暗沉色系，只钟爱艳丽色彩的衣服。年轻人都不敢穿的大红外套、花格

子衬衣，她都能驾驭。才37岁的孙媳妇都自愧不如，那些颜色太艳了，我都不敢穿。奶奶很时尚，人老心不老。为了讨李桂英的欢心，晚辈们都喜欢送她鲜艳的衣服。一穿上这些花衣裳，李桂英就笑得合不拢嘴，像极了拿到新礼物的孩子。周边邻居都这样评价李桂英：她是个新潮可爱的老人，是我们学习的榜样。

李桂英还多才多艺，平时喜欢唱歌，尤其爱跟年轻人一起跳舞。唱唱跳跳既能锻炼身体，又能让心情愉悦。人就是要活得自在些，心情好身体就棒。李桂英说。

（据广西卫视《百寿探秘》）

养心养身

常做家务好处多

我一贯喜欢做家务，因为好处太多：可以减少甚至挤掉许多忧愁、烦恼的时间，让日子过得更加充实、愉悦；可以随心所欲地烹饪出适合自己及家人胃口的佳肴，生活会变得更加舒适、滋润；还可以使家居窗明几净，让人神清气爽。其实，每天做家务形成习惯后，一点也不会感到辛劳。一次，我曾给大学生出过一道逻辑小试题，说有一户人家（其实是指我家），基本上不扫地，为什么一年四季地面却很干净？答案是每天都花几分钟来拖地。

（市区 徐龙年 77岁）

喝二白汤清热解暑

给大家推荐一道二白汤，适宜于炎夏酷暑时节一般人群食用。

取黄豆芽、绿豆芽各150克，嫩豆腐2块，白鲫鱼1条（约500克），生姜丝、芫荽适量。先将豆芽菜（黄豆芽、绿豆芽合称 豆芽菜，又称 如意菜）洗净；豆腐洗净，每块切成6小块；白鲫鱼宰杀，去除鱼鳞、鳃及内脏，洗净；芫荽洗净切粒；生姜洗净切丝。然后，把白鲫鱼置于烧热的花生油锅内慢火煎至两面金黄色（煎时洒点白酒）时，加入适量清水煮沸10分钟后，放进备好的如意菜、豆腐块，再煮5分钟，放入姜丝、芫荽、精盐调味即可。

上述食材中，黄豆芽善于清热利湿、消肿除痹，搭配有健脾和胃、利水消肿功效的白鲫鱼，以及有益气和中、清热解毒功效的豆腐，能起到很好的健脾和胃、清热解暑、除烦止渴等作用。要提醒的是，脾胃虚寒者（表现为食欲下降、神疲乏力、手足不温、大便溏薄等）不宜食用此汤。

（广州中医药大学第一附属医院内科教授 蓝森麟）