



周三【養生篇】

芒種養生3注意

每年的6月5日左右為芒種。芒種——麥類等有芒作物成熟，夏種開始。這是二十四節氣中的第九個節氣。

《月令七十二候集解》「五月節，謂有芒之種穀可稼種矣」。意指大麥、小麥等有芒作物種子已經成熟，搶收十分急迫。人們常說「三夏」大忙季節，即指忙於夏收、夏種和春播作物的夏管。故而，「芒種」也稱為「忙着種」，是農民播種、下地最為繁忙的時機。

芒種節氣，人們在養生方面應注意以下幾個方面。

防中暑

要晚睡早起，適當接受陽光照射（避開太陽直射，注意防暑），以順應陽氣的充盛，利於氣血的運行，振奮精神。芒種過後，午時天熱，人易汗出，衣衫要勤洗勤換。為避免中暑，芒種後要常洗澡，這樣可使皮膚疏鬆，「陽熱」易於發泄。但須注意，在出汗時不要立即洗澡，有句老

話，「汗出不見濕」，若「汗出見濕，乃生瘡瘍。」

宜清淡

歷代養生家都認為夏三月的飲食宜清補。《呂氏春秋·盡數篇》指出：「凡食無強厚味，無以烈味重酒。」唐朝醫家孫思邈提倡人們「常宜輕清淡之物，大小麥曲，粳米為佳」。元代醫家朱丹溪的《茹談論》曰：「少食肉食，多食穀菽菜果，自然沖和之味」。從營養學角度看，飲食清淡在養生中有不可替代的作用。另外，我們在強調飲食清補的同時，告誡人們食勿過鹹、過甜。飲食過鹹，體內鈉離子過剩，會使血壓升高，甚者可造成腦血管功能障礙。吃甜食過多，易引起中間產物如蔗糖的積累，而蔗糖可導致高脂血症和高膽固醇症，嚴重者還可誘發糖尿病。

防傷風

夏天易患感冒，中醫稱為「熱傷風」。其常見症狀為流涕、鼻塞、打噴嚏，有時還出現發熱、頭痛等，有的患者還會出現嘔吐、腹瀉症狀。在飲食上可飲綠豆湯、金銀花露、菊花茶、蘆根茶以清熱解暑。同時忌食油膩、黏滯、酸腥、麻辣的食品，如糯米飯、油炸食品、海魚、甜食。慎用補品，發熱時不要吃人參及冬蟲夏草、紫河車、鹿茸等溫性補品，也不要吃羊肉、狗肉。

冬病夏治是中國傳統醫學的一個重要觀點，中醫認為，在冬季常發的病，夏天就必須注意與這些致病因素相關的生活習慣和行為，以達到預防目的。各類關節痛及肢體麻木等疾病的患者在夏天最好不要穿短衣褲，不要洗冷水浴或游泳，禁睡地板以及在室外露宿，避免風寒濕氣伏積於經絡之中。慢性支氣管炎、哮喘的患者和虛寒性胃痛患者等，除注意以上事項外，飲食還要忌過度食用冷飲。

節氣養生

食療佳物

夏日小芥菜
通肺解表利膈開胃

天氣一下子就熱起來。酷熱難擋，平時不吃生冷的人都破了戒。空調大開，飲冰解熱。體質虛寒脾胃虛弱者，經歷冬春寒涼還沒有慢慢調整過來，當即受涼，出現脾虛泄瀉、煩熱不適、脹滿納呆、胸悶腹痛甚或便祕等症狀。這時候不妨買新鮮小芥菜，與薑片、豆腐滾湯，乘熱飲湯食菜，頓感毛孔開通，溫中發汗，渾身舒泰。此乃芥菜發揮宣肺溫胃、利氣散結的中醫食療功效。

芥菜是中國的特產蔬菜，歐美各國極少栽培。現今種植的芥菜品種多從廣東引入。莖葉脆嫩，口味清香。含豐富的蛋白質、維生素和礦物質。葉梗加入上湯一起煮，味道十分鮮美，還可清炒、涼拌、涮火鍋。

芥菜含有維生素A、B族維生素、維生素C和維生素D很豐富。具體功效有提神醒腦，芥菜含有大量的抗壞血酸，是活性很強的還原物質，參與機體重要的氧化還原過程，能增加大腦中氧含量，激發大腦對氧的利用，有提神醒腦，解除疲勞的作用。

各家論述：

《本草綱目》：芥，性辛熱而散，故能通肺開胃，利氣豁痰。

《別錄》謂其能明耳目者，蓋知暫時之快，而不知積久之害也。《素問》云，辛走氣，氣病無多食辛，多則肉胝而唇齶，此類是矣。

《本草經疏》：芥，所稟與白芥同。辛溫能利氣消痰，開胃辟寒，故主安中及久食溫中也。其主除腎邪氣者，辛能潤腎，溫能暖水臟故也。其主利九竅，明耳目者，蓋言辛散走竅，豁痰引涎，暫用一時，使邪去而正自復，非謂其真能利明耳目也，用者詳之。

《本草求真》：芥性辛熱，凡因陰濕內壅而見痰氣閉塞者，服此痰無不除，氣無不通，故能使耳益聰而目益明也。若臟素不寒，因一時偶受寒濕，而氣不得宣通，初服得此稍快，久則積溫成熱，其目愈覺不明，而諸痔瘡癥，靡不因是而至矣。

▼芥菜煮粥



▼芥菜蠶湯



芥菜鮮魚湯暖脾胃



芥菜
性味：辛，溫。《隨息居飲食譜》：辛甘而溫。
歸經：《本草求真》：入肺、胃，兼入腎。
功能主治：宣肺豁痰，溫中利氣。治寒飲內盛，咳嗽痰滯，胸膈滿悶。
《本草綱目》：通肺豁痰，利膈開胃。
《別錄》：主除腎邪氣，利九竅，明耳目，安中，久服溫中。
《食療本草》：主咳逆，下氣，明目，去頭面風。
用法用量：內服：煎湯或搗汁。外用：燒存研末撒或煎水洗。
注意：凡瘡瘍、目疾、痔瘡、便血及平素熱盛之患者忌食。
《本草綱目》：久食則積溫成熱，辛散太甚，耗人真元，肝木受病，昏人眼目，發人瘡瘍。



▼芥菜鹹蛋瘦肉湯



▼芥菜豆腐湯



芥菜鹹蛋黃米炒飯



祛寒清熱「長壽菜」

芥菜是民間喜愛的藥食兩用蔬菜，它的屬性雖是溫性，但對嶺南濕熱天氣寒熱夾雜（內寒夾暑熱）的不適症狀如小便不利、腹瀉、牙齦腫痛等有清解的作用，其中台灣更將芥菜稱為「長壽菜」，認為是富含營養的食療佳品。

芥菜炒吃或煮湯，也可做餃子、餛飩等麵食的餡料。將芥葉連莖醃製，便是我們常見到的雪裡蕻。中虛胃寒，痰飲阻滯，咳嗽胸悶者，可常用芥菜炒肉絲薑絲當菜日常食用。

粵人有一味芥菜鹹蛋滾瘦肉湯（也可加入豆腐），更是膾炙人口，經濟實惠。此湯祛寒清熱兼可，鹹蛋的鹽分亦適當補充了夏日多汗體內鹽分的流失。鹹蛋清新的湯水對暑熱納呆亦有醒胃作用。將湯料變奏，芥菜切碎、薑切碎粒與白飯鹹蛋共炒食，甘香美味，亦為開胃有益的創作美食。

芥菜與鮮蜆滾湯或煮粥，加些薑絲，湯水鮮甜佐膳佳品，尤其夏日流汗多，此湯兼有滋陰和解表的食療作用。

近年廣東培育出新品種「水東芥菜」，改變原品種莖葉直立、葉多莖少、纖維多、莖葉青綠並帶有苦味等缺點，使之轉變為捲心、莖多葉少、爽脆、莖顯乳白味帶微甘特徵的優質品種，爽脆可口、質嫩無渣、鮮甜味美，功效與芥菜相同，深受人們喜愛。

益氣清暑

粥食療



綠豆蓮子粥：

綠豆30克，蓮子（去心）50克，糯米50-100克，礬鹹少許，白糖適量。先煮綠豆，加入礬鹹，至熟後加入蓮子與糯米，煮爛成粥，放白糖調味，一日分3次服。

蓮子太子參粥：

蓮子15克，太子參10克，扁豆10克，冬瓜100克，粳米50克，同煮粥食用。

紅棗扁豆粥：

取紅棗15個，扁豆10克，粳米30克。煮成稀粥，早晚食用。

冬瓜薏米粥：

冬瓜150克，薏米100克，冰糖適量。薏米煮熟後加入冬瓜煮10分鐘，調入冰糖溶化，即可食用。適用於小兒老人夏季熱，暑熱煩悶等。

淮山藥粥：

淮山藥20克，鮮蓮子半張，扁豆15克，苡仁15克，粳米50克，將前味加水煎，取濃汁200毫升和粳米煮粥食用。

荷葉蓮藕粥：

取鮮荷葉一大張，鮮蓮藕一小節，粳米30克，白糖適量。荷葉洗淨煎湯500毫升，濾後取汁，蓮藕洗淨切成碎粒，與粳米一起加入荷葉汁中煮成稀粥，加白糖調味食用，每日3次。

荷葉綠豆粥：

取鮮荷葉一大張，鮮竹葉15片，煎水適量，取煎汁先煮綠豆20克，待綠豆開花，再加粳米30克，煮成稀粥，早晚食用。

菊花粥：

粳米50克，冰糖適量，加水煮粥，粥快熟時加入菊花6克（布包），再煮約10分鐘即成。能清熱解暑、醒腦提神。

荷葉冬瓜粥：

取新鮮的荷葉兩張，洗淨後煎湯500毫升左右，濾後取汁備用。冬瓜250克，加入荷葉汁及粳米30克，煮成稀粥，早晚食用。適用於發熱不退，口渴，尿少的患兒。

益氣清暑粥：

取西洋參1克，北沙參10克，石斛10克，知母5克，粳米30克。先將北沙參、石斛、知母用布包加水煎30分鐘，去渣留汁備用。再將西洋參研成粉末，與粳米加入藥汁中煮成粥，加白糖調味，早晚食用。適用於發熱持續不退，口渴，無汗或少汗的患兒。

