



# 大暑時節： 飲食宜清淡茶湯可解暑

大暑時節氣候炎熱，暑氣逼人，空氣濕度大，心氣易於虧耗，一些體質較差的人，容易被暑濕之氣乘虛而入，導致疰夏、中暑及腸道傳染病等疾病的發生，若能注意飲食和生活調理，則有助養生保健防病。

季節養生專題

俗話說「心靜自然涼」，天氣愈熱，心態愈要放平靜。要有「閒看庭前花開花落，漫隨天外雲卷雲舒」的心境。諸事看淡一點，想開一點。夏天容易出汗，體內水分散發地快，要及時補充水分。平時每天要喝足夠人體需要的水，夏天更要適當增

洋參百合煲鵝湯



**炎**熱的夏天，西瓜是最受歡迎的果物。西瓜素有「天然白虎湯」之美譽，尤其適用於身熱、汗出、口渴者。《本草綱目》載：「西瓜，能引心包之熱，從小腸、膀胱下泄。能解太陽、陽明中暑及熱病大渴，故有天生白虎湯之稱。」

白虎湯是醫聖張仲景在《傷寒論》中創製的治療氣分熱盛的千古名方，由石膏、知母、甘草、粳米四味藥組成。把西瓜比作「白虎湯」，是說西瓜清熱解暑的效果神奇。

李時珍在《本草綱目》中指出「西瓜生冷。世俗以為醍醐灌頂，甘露灑心

加。此外，睡眠要充足，室內空氣要流通。

夏天熱氣蒸騰，間夾濕氣盈盈，部分人會出現食慾不振、疲乏無力等症狀。此時飲食宜清淡，各種湯粥最養人。如綠豆粥、小米粥、橘皮粥、玫瑰花粥等，有利於補充水分且易於消化，尚有理氣健脾、清熱解暑的作用。

絲瓜、西紅柿、黃瓜、冬瓜、苦瓜、茄子、毛豆、南瓜等時令蔬菜都具有清熱祛火的作用。「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，在涼拌菜裡加一些薑絲，對身體很有好處。此外，暑氣最易傷津耗氣，可適量吃淮山藥、銀耳、烏雞、鯽魚、蝦等益氣養陰的食品。

夏天的飲食「清淡」並非絕對的少鹽，因為夏天身體出汗多，鹽分丢失快，所以做菜時要適當加些鹽。出大汗以後要喝些淡鹽水。暑天可適當飲些藥茶，如洋參茶與薄荷青，解暑又養氣。

## 西洋參百合煲老鵝

老鵝2隻、蜜棗20枚、西洋參片20克、百合50克、玉竹25克、薏苡仁25克。

## 果品之中白虎湯 夏吃西瓜須顧忌

，取其一時之快，不知其傷脾助濕之害也。」所以西瓜不宜多吃，以免利濕不成反而傷及脾胃，食用時須注意以下幾點：

**一次不宜多食** 西瓜是生冷之品，多食傷脾胃，故脾胃虛寒、消化不良、大便泄者少食為宜，多食則會引起腹脹、腹瀉、食慾下降，還會積寒助濕，引發他病。

**感冒初期慎食** 感冒初期，病邪在表，多食西瓜會引邪入裡，使感冒加重或延長治癒的時間。當感冒加重出現高熱、口渴、咽痛、尿黃赤等熱證時，可以吃少量西瓜，幫助清熱解毒。

**糖尿病患者少食** 西瓜的含糖量在5%左右，糖尿病患者不應多食。尤其不要在飯後吃，容易加重胰腺負擔。

**冰鎮西瓜勿急食** 有人愛吃冰鎮西瓜，覺得它更解渴。西瓜本身就是寒性的，冷藏可增加它的涼性。食後會刺激胃腸道，引起胃腸痙攣，引發胃痛。特別是對於高血壓、冠心病和動脈硬化患者，容易誘發心腦血管疾病的發生。所以，從冰箱裡拿出的西瓜最好在室溫中放置半小時後再吃。

**腎功能不全者慎食** 腎功能不全者，其水液調節能力差，對進入體內過多的水分，不能及時調節以排出體外，會出現下肢或全身水腫。西瓜含水量近95%，多吃西瓜不但會使水腫加重，還容易誘發急性心力衰竭。

**口腔潰瘍者少食** 中醫認為，口腔潰瘍的主要原因是陰虛內熱，虛火上擾，灼傷脈絡血肉。西瓜有利尿作用，口腔潰瘍者若多食西瓜，會使陰液虛虧的現象更甚，從而導致內熱愈盛，加重口腔潰瘍。

**西瓜打開過久不食** 盛夏氣溫過高，西瓜打開過久易變質、繁殖病菌，食用後引起腸道疾病。因此，吃西瓜應注意選擇成熟的新鮮西瓜，即開即食。

**飯前飯後莫立食** 西瓜中含大量水分，飯前或飯後立即吃，會沖淡胃液，影響食物的消化吸收，導致胃脹和胃痛。所以，西瓜最好餐後兩小時再吃，這樣可保證攝入的營養素得以充分吸收。晚餐後尤其不能多吃。

**西瓜不是減肥聖品** 不能把西瓜當做減肥聖品，若一日三餐都吃西瓜，不僅對腸胃產生不良影響，還會因攝入食物的單一，使人體吸收的營養不均衡，從而導致營養不良。西瓜本身含糖量很高，大量食用會產生更多的熱量。

**西瓜的入藥部分** 被中醫稱作「西瓜翠衣」，在清暑滌熱、利尿生津方面的作用遠勝於瓜瓢。西瓜皮去掉外皮和內瓢的部分，只要經過稍加修製，就能成為夏季裡一道難得的解暑菜品。最簡單的方法莫過於切成條狀，以麻油、精鹽及糖、醋拌食；也可與葱薑肉片等物一起爆炒，淋薄芡起鍋，均清香宜人，嘗後使人胃口大開。



洋參茶

將玉竹、薏苡仁洗淨，用清水浸發至透，西洋參片、百合、蜜棗洗淨，老鵝宰淨，去爪、內臟，放入沸水中汆水，取出，洗淨，在瓦煲內加入冷開水3000毫升（約12碗量）加熱至沸，下老鵝、西洋參、百合、玉竹、薏苡仁和蜜棗猛火煲沸，再用慢火煲3小時，然後調入精鹽調味。此量可供3~4人用。

**功效：**清熱潤肺化濕

## 洋參茶

取西洋參8到15片、碧螺春茶適量一起放到茶具中，用80°C左右的純淨開水沖泡5分鐘後即可開蓋享受，可補氣、解暑。西洋參具有很好的補氣效果，特別是在暑熱時節，中醫名方「王氏清暑益氣湯」中最主要的一味就是西洋參。碧螺春茶更是具有芳香、清暑熱的作用。二者配用，碧螺春的芬芳之性有助於西洋參補氣作用快速發揮。

西洋參性微寒，味甘、微苦，歸肺、心、腎經，具有補氣養陰、清火生津、清腸止血的功效。由於其清火養陰功效突出，十分適合煲湯之用。百合性微寒、甘，無毒，歸肺、心經，具有養陰潤肺，清心安神之功。中醫認為，夏天氣溫升高，腠理疏鬆，陰液外泄增多，須適當服用滋陰之品。以西洋參與百合入湯，輔以玉竹、薏苡仁，既增強滋陰清熱之效，更可去除夏日之暑濕。



薄荷蓮芯茶

取蓮子芯7枚、薄荷葉3片，直接用熱水沖泡，稍涼後飲用，可清熱、解暑、除煩。蓮子芯有清熱、安神的功效，再加上疏風、散熱的薄荷葉，是夏季有效的解暑清熱佳品。



薄荷蓮芯茶



## 預防空調病有招

消暑納涼不得不使用空調，但由於空調是「非時之氣」（即不是自然之氣），使用不當最易受涼感冒，患上所謂的「空調病」。使用空調須注意內外溫差不超過5°C，使用空調的房間溫度最好控制在26°C左右，空調溫度調得過低，與室外溫差過大，易使人（特別是老年人和體弱者）患上感冒。

**出汗時別吹空調** 不要在大汗淋漓時立即進入溫度很低的空調房，有汗時如果要進入空調房最好先換掉濕衣，擦乾汗水。千萬不要貪圖一時痛快而站在空調風口，因天氣炎熱時，肌膚腠理打開，寒邪襲於肌表，突然給予冷刺激，熱閉於內而致病。

在空調房間不要待時間過長，三四個小時即為可以。如果必須在空調房裡工作一整天，每天晚上最好能洗個溫水澡，澡後自行按摩一番或適當運動，以免渾身僵硬不適。晚上最好不要開空調入睡，即使開空調，也要在夜間氣溫低時及時調整空調溫度，並用毛巾被等蓋好腹部等容易着涼的部位。

**空調勤清洗消毒** 要及時清洗空調上的過濾器，以防止病原微生物在過濾器上繁殖生長，給人體帶來危害。另外，使用空調的房間最好定期進行熏蒸，如用白醋加熱後促使其揮發，就可以淨化空氣。

## 多喝薑湯花茶

**生薑**具有發汗解表、溫胃止嘔、解毒三大功效。處在空調環境中的人們經常喝點薑湯，可有效防治空調病。早晨是喝薑湯的最好時機，因為經過一個晚上，空調房內的寒氣使體內寒涼加重，喝些薑湯可以驅散體內的寒氣，幫助身體出汗，有效排毒。

**多喝各類花茶**，茉莉花有理氣開鬱、辟穀和中、提神醒腦的功效；而玫瑰花具有理氣解鬱、活血散瘀和調經止痛的功效。茉莉花搭配玫瑰花泡茶飲對於夏季空調病有很好的防治效果，同時對女性的生理、生殖機能也有幫助。

# 「淡」字揭長壽之謎 湖北省鍾祥市六大長壽密碼

**中**國老年學會持續10年跟蹤研究「中國長壽之鄉」湖北省鍾祥市80多位百歲老人，解開其六大長壽密碼。其中，尤以「心態平淡、生活清淡」為長壽之要訣。

公元470年，因境內壽星衆多而得名長壽縣。公元1531年，嘉靖皇帝改其故鄉長壽縣為鍾祥縣，1992年改為縣級市。

除了百歲老人外，鍾祥人的平均壽命也在大幅上升。2008年平均壽命75.88歲，2010年79.2歲，遠遠高於全國平均壽命74.83歲。目前，鍾祥103萬人口中，80歲以上達2.3萬人，90歲以上2700人。

**「不僅長壽而且健康」**這成為鍾祥長壽之鄉區別中國另五個長壽之鄉的突出特徵。鍾祥的長壽之謎，有其共性，也有其個性。

## 山水養生

美國和中國科學院的抽樣分析表明，鍾祥水、土、空氣等生態指標高於全國水平，特別是礦物質和硒等微量元素含量極高。在淡水資源方面，人均蓄量5萬立方米，是全國平均水平20倍，全球平均水平的4

倍。全境除礦區外，水質全部在二級標準以內，溫峽湖水質達到一級標準。

## 人文關懷

鍾祥財政在全國率先發放高齡補貼，1986年百歲以上老人每人每月100元，如今每人每月505元，全國最高，夫妻均過百歲的另發每月905元。社會敬老愛老之風普遍形成，在醫院看病、公安辦證、水電交費、公交乘車等各個窗口，均是老年人優先，不用排隊等候。每年評選敬老模範，群衆以當選為榮。

## 飲食融合

鍾祥飲食融合了東西南北口味和營養科學，本地的清淡、川湘的麻辣、北方甜美、西南酸味均在此融合，克服了飲食單一性。當地的皇家食品至今流傳，豆製品、野生葛粉、食用菌、米茶等食品，高纖低糖份，成為家家戶戶常便飯。

生活清淡

這是鍾祥百歲老人普遍的生活規律。

104歲的鄭傳秀，夏天一日三餐都是米茶加

點麵食和青菜，冬天就用稀飯替代米茶，只偶爾吃點瘦肉。105歲的鄧承先，每天看報、書法都不用眼鏡，說話中氣十足。他每天三餐都是稀飯加麵食，吃得十分清淡。

許多百歲老人說，過去是因貧困沒大魚大肉，現在生活條件好了，也改不了上年養成的生活習慣。

## 勤勞愛動

百歲老人都有一個共性：小時候生活艱辛，吃過很多苦。鄭傳秀雖是小腳婦女，挖塘挑泥時，男勞力一天挑100擔，她也挑100擔。苦中長大，養成了他們愛動的習慣。這些老人，即使不能下地勞動，也堅持每天運動，參加有益的老年活動。勞動、運動、活動成為他們長壽的重要因素。

## 心態平淡

長壽老人們都良好的心態。107歲的張德寬，問及他長壽有什麼秘訣，他說「沒的」。問他想什麼，他說「啥都不想」。追問到底，他說，住茅房時想瓦房，現在

樓房都有了，還想啥呢？就想孫子們都平安健康。孫子們都是健康的啊，我就什麼都不想了。無怨則康，這幾乎是壽星們一致的觀點。

針對六大長壽密碼，別道旭分析說，世界衛生組織研究表明，生態環境、社會關愛是長壽的外因，起40%的作用，關鍵還有內因，長壽關鍵在自己把握好後面四個秘訣。

## 【大公報記者黎陽清鍾祥市報道】

