

健康食疗

# 三伏天：慎进补 重调养

北方人一向有进补习惯，加上暑邪耗气伤津，于是有人认为“三伏”天更应进补。专家认为，这种观念是不科学的，“三伏”天应慎进补，重调养。

**“三伏”进补不慎适得其反**

“三伏”天的特点是温度高、湿度大、白昼时间长。在这种环境中，人会相对晚睡早起、休息时间减少；易出汗，会造成人体内各种营养物质，特别是无机盐类的大量消耗；爱喝清凉饮料，食欲不振；活动减少，不能坚持锻炼身体。整个人的身体状况摄入减少而消耗增多，故不少人夏季体重下降。

但即使如此，也不适宜大量进补。因为夏季多食稀食饮品，胃消化液稀释，消化功能减退，此时进补，难以消化，易引起消化不良、肠胃不畅。而且老百姓常用的补药多属性温热，夏季进补会引起上火。夏季汗多，代谢加

快，进补的养分也多浪费。

中医主张“以通为用，以通为补”，疏通六腑，畅达气机，升清降浊。所以一年当中，过夏至、入秋之前，都不宜过补。“三伏”天应以饮食调养为主。

**清淡饮食调养最佳**

“三伏”天人们常常图一时凉快，大量饮用清凉饮料或食用冰冻食品，殊不知冰凉并非解暑，更伤肠胃。

现在大多数人肠胃虚寒，消化功能差，过食冰凉食物，会引起消化不良、腹痛腹泻等。医生建议，这类人在食用冬瓜汤、海带汤等凉性汤时，可以放两片生姜同煮，或撒少许胡椒粉；在喝酸梅汤、绿豆汤等解暑汤时也应尽量不要冰凉，入口不热即可。至于体质温热的人，在这方面就没有太多禁忌，但也不宜过凉。

医生建议，夏季饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。此外，夏季食欲

减退，脾胃功能较为迟钝，如果过食肥甘腻补之物，则致损伤脾胃，影响营养物质吸收，有损健康。因此，绿豆、薏苡仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鲮鱼、鸭肉等，均是夏季最好的食品。

夏季宜喝清暑和补气生津的饮料。绿豆汤、酸梅汤、冬瓜汤都具有清暑解毒的功效。橙汁、苹果汁、柠檬汁、番茄汁、葡萄汁、菠萝汁等果汁也对人体有补益作用，且含有丰富的营养物质，还具有帮助消化、健脾开胃、提高食欲的功效。

根据中医理论，“三伏”天是一年之中阳气最盛的日子，也是人们驱散体内寒气的最佳时间。

据介绍，易伤风感冒是体质虚寒，常出风疹是体质偏差，这类人群可选择在“三伏”天接受相关治疗，增强入冬后的抵抗力。“三伏”也是过敏性鼻炎、慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹症等疾病治疗的最佳时机。对于少数身体特别虚弱者，可在医生指导下适当服用中成药进补，气虚者可选用补中益气丸、人参健脾丸等；气阴两虚者可选西洋参、蜂王浆等。

**解暑清心方：**  
瓜皮洗净，新鲜荷叶去柄去梗，边缘剪去1~2厘米。将西瓜皮煮水，中间放入荷叶，加1~2片生姜。水沸后冷却至温，加适量冰糖，晾凉后服下。

**滋养健脾方：**  
冬瓜、陈皮、莲子、鸭一只。将这些材料放入汤煲，加入适量清水，慢火煲两个小时，放入适量盐。

老年保健

## 老人也要多玩玩具

为孩子买玩具理所当然，但或许您不知道，玩具也应成为老人身边的常备品。

随着年龄的增长，人体机能逐渐退化，反应也会越来越迟钝。专家表示，适当地玩一玩玩具，对老人们延缓衰老有着很大的作用。

### 棋牌玩具

#### 动手也动脑

棋牌玩具非常适合老年人，因为它动静皆宜而且健脑益智。老年人用脑机会减少，注意力和认知能力会进一步下降。记忆力也开始减退，经常下棋或者打打牌，可以充分锻炼老年人的脑细胞，只要大脑细胞在不停地运转着，大脑传递信息的细胞树突数量就会增加，从而延缓衰老，预防老年记忆减退和老年痴呆等病症的发生。

### 传统玩具

#### 强身健体

传统意义上的太极球和核桃对老老们是最好的玩具了。玩核桃和太极球的时候，小脑功能得到锻炼，手脑与肌肉协调能力得到提高，也促进了全身的血液循环。

玩太极球时，核桃表面凹凸不平可以按摩手部的穴位。玩太极球可以对手臂的肌肉和骨骼有所锻炼。

送老人玩具还要考虑一个心情问题，如果冒冒失失地送上一件玩具，恐怕老人不但不领情，反而觉得受到了捉弄。最好的方法是买一件老少皆宜的玩具，祖孙同乐。或者买一个适合老人的玩具让老人自己琢磨，在这个过程中，老人会高兴地接受玩具，也接受了健康。

### 怀旧玩具

#### 让心情快乐

对于一些老妈妈来说，玩一些童年的怀旧玩具也未尝不是一件好事情。比如从前非常流行的翻绳、扔沙包。这些游戏简单易玩，而且老

吴尧

药须知

## 进补药时别吃萝卜

“服本药期间不宜吃萝卜”，这是为什么？宋女士拿着新买回家的乌鸡白凤丸，看着说明书上的“注意事项”，发出了疑问。一向爱吃萝卜的她对这条“禁忌”百思不得其解，“乌鸡白凤丸和萝卜，两个都是好东西，为什么不能一起吃呢？”

**萝卜削弱乌鸡白凤丸功效**

乌鸡白凤丸中含有人参，从传统的中医理论来讲，人参是补气的，所以需要用人参者往往都是气虚的病人。而萝卜则是行气、降气、破气的，如果萝卜和人参同时吃，可能会削弱人参的补气功效。所以一般认为，萝卜不宜与人参，或者含有人参的药物同时吃。

通过动物实验证明，萝卜会削弱人参的抗疲劳、耐缺氧、增强学习记忆力等功效。因此一般不提倡人参和萝卜同时吃。

### 绿豆也与补药“相冲”

除了人参，其他的温补类药物，如西洋参、白参、红参、黄芪、何首乌、熟地等，都与人参具有类似的功效，因此均不适合与萝卜同服。

无论生的还是熟的，萝卜都有行气的作用，都应注意避免与补药合用。此外，我们常吃的食物绿豆，也不宜与温补药物同时服用。因为绿豆性寒，具有清热解毒的功效，也会使人参等药物的补益作用有所抵消。

**偶尔同服用来治病**

不过，在有些情况下，会利用萝卜的破气作用来协助治疗疾病的某些症状。对于一些气虚同时合并气滞的患者，或者服用人参后出现明显腹胀的患者，可以同时服用萝卜进行治疗，做到既补气，又行气，改善胀气等不适症状。明代名医傅青主就曾以人参配萝卜来治疗消化不良、胃胀腹满等病症，效果颇佳。

由此可见，温补类药物与萝卜之间也不是绝对的禁忌，在某些特殊情况下，他们这对“冤家”还是可以聚头的。不过一定要经过医生的同意，否则会破坏补药的效果。 刘京京

专家提醒

## 晚餐不宜吃虾皮

专家认为，晚餐最佳时间是18点左右，晚餐后四小时内别睡觉。

大家都知道睡前补钙的效果好，比如睡前喝杯牛奶，既促进睡眠，又补钙。大家还知道虾皮里钙的含量非常丰富，于是，有些人觉得晚餐睡觉前吃虾皮补钙的效果一定会超过牛奶。其实这种看法是完全错误的，它不但不能达到补钙的目的，更容易增加尿道结石的患病危险。

虾皮营养丰富，钙含量高达991毫克/100克（成人的每日钙推荐摄入量为800毫克），素有“钙的仓库”之称，虾皮还具有开胃、化痰等功效。但需注意的是，正是因为虾皮含钙高，因此不能在晚上吃，以免引发尿道结石。因为尿道结石的主要成分是钙，而食物中含有的钙除一部分被肠壁吸收利用外，多余的钙全部从尿液中排出。人体排钙高峰一般在饭后4~5小时，而晚餐食物中含钙过多，或者



晚餐时间过晚，甚至睡前吃虾皮，当排钙高峰到来时，人们已经上床睡觉，尿液就会全部滞留在尿路中，不能及时排出体外。这样，尿路中尿液的钙含量也就不断增加，不断沉积下来，久而久之极易形成尿结石。日本松下医院曾对270名尿结石患者进行调查，其中97人大都在21点后进晚餐，25人有吃完夜宵就上床睡觉的习惯。

所以，晚上补钙不能过晚过多，补钙食物的选择尽量选择易消化吸收的。而睡前1~2小时喝一杯牛奶，就是非常不错的选择。

另外，有研究表明，晚餐少吃睡得香。正确的晚餐应该吃8分饱，以自我感觉不饿为度。晚餐的时间最好安排在晚上6点左右，尽量不要超过晚上9点。并且，晚餐后四个小时内不要就寝，这样可使晚上吃的食物充分消化。 徐庆

## 冬虫夏草不能泡水喝

老赵前一段时间生了场大病，虽然现在好得差不多了，但身子还是发虚。为了给父亲补一补，女儿买了些冬虫夏草，准备熬汤用。但老赵觉得熬汤太麻烦，又听老朋友说：冬虫夏草可以像茶叶一样泡着喝。于是他每天用开水泡上一两根冬虫夏草，喝起了“虫茶”；到了晚上，再将冬虫夏草咀嚼吞下，他管这叫“全部利用，决不浪费”。可是，女儿却一直嘀咕：这样吃冬虫夏草真的有效吗？

专家指出，不宜将冬虫夏草泡水喝，因为冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子，把这些东西吃下肚，会影响人体健康。而且，这些物质用普通方法水洗，并不能去除干净，只有经过长时间的煮或者高压处理，才能真正保证卫生。而用开水泡，并不能满足这个“消毒”条件。此外，有些人喜欢把冬虫



夏草磨成粉末，然后冲水服用，这也是不卫生的。

那么，该怎么吃冬虫夏草效果才最好呢？专家介绍了三种方法：水煎、煮汤以及泡药酒。水煎，就是熬中药，时间一般为40分钟~1小时，如果处方中还有其他中药，一般将冬虫夏草单独煎，以免其有效成分被药渣吸附而浪费了。煮汤，一般将冬虫夏草和老鸭一起用小火炖，时间为1~2小时。泡药酒，将冬虫夏草放入白酒或黄酒中浸泡一段时间后饮用。最后都可以将冬虫夏草吃掉。

专家提醒，冬虫夏草属于中药的一种，一般体虚的人才需要。而且，冬虫夏草的价格较为昂贵，所以并不建议大家经常服用。 刘琼

男性健康

## 男性一小时排尿一次最健康

### 排尿取蹲位益健康

对于男人来说，若能像女性那样改为下蹲式排尿，将使你少受癌症之害。原来蹲位排尿可引起一系列肌肉运动及其相关反射，加速肠内废物清除，缩短粪便在肠道内的停留时间，硫化氢、吲哚、粪臭素等致癌物的重吸收减少，从而保护肠粘膜少受致癌物的毒害。有关调查资料表明，下蹲排尿男性的患癌率较站立排尿者降低40%，这也是习惯取蹲位的印度男子肠癌发病率低的原因之一。

**一小时排尿一次**

人何时排尿、多久排一次没有一定之规。

习惯的做法是尿胀了（即膀胱充盈）就如厕。不过现在有了说法，医学专家的最新忠告：每小时排尿一次，不管有无尿意。专家为此所作的解释是：膀胱患癌的可能性和尿液在膀胱中呆的时间成正比。原来尿液中有一种可以致癌的化学物质，此种物质可侵害膀胱的肌肉纤维，破坏其细胞，促发其癌变。研究人员将每小时排出的尿液和相隔2~3小时排出的尿液相比较，后者所含的致癌物相当多，所以建议每小时排尿1次，可有效减少

### 膀胱患癌的危險。

#### 巧排残余尿

尿路感染，成为患病的一大祸根。如何才能将残余尿排尽呢？专家介绍几点技巧：

- 解完小便后，用手指在阴囊与肛门之间的会阴部位挤压一下。这样不仅能排出残余尿，而且对患有前列腺炎的人颇有帮助。
- 勤做提肛动作，以增强会阴部肌肉和尿道肌肉的收缩力，可以促使残余尿尽快排出。

叶依

健康小贴士

## 多吃老豆腐好

老豆腐，一般以盐卤（氯化镁）点制，其特点是硬度较大、韧性较强、含水量较低，口感很“粗”，味微甜略苦，但蛋白质含量最高。尽管老豆腐有点苦味，但其镁、钙的含量更高一些，能帮助降低血压和血管紧张度，预防心脑血管疾病的发生，还有强健骨骼和牙齿的作用。

## 酸奶拌水果更健康

用酸奶代替沙拉酱是不错的选择。酸奶含钙多，而且更利于消化吸收。

但用酸奶做沙拉也有劣势：酸奶是半固体，包裹食物的能力较差，容易流到底盘，变成“汤”，“扮相”不大好看；此外，口感上也会稍差一些。不过，这应该并不妨碍您尝试一下，毕竟，它更健康。



育儿宝典

## 宝宝补维D能防糖尿病

2岁前和青春期是补充的最佳时段

宝宝补充维生素D能够防佝偻病，而英国的研究又发现了另一个好处，给婴儿补充维生素D可降低患糖尿病的危险。

这项由伦敦儿童保健所和英国皇家医学院长达30多年的研究，是对刚刚出生的12万名儿童的跟踪调查，结果显示小时候服用过维生素D的儿童，成年后患糖尿病的几率降低至少达80%。研究还发现，糖尿病病人中维生素D缺失的发生率为61%，其中女性偏多。可见，妈妈和宝宝应该是补充维生素D的“主力”。从临床统计来看，哺乳期的宝宝如果不补充维生素D，他们患糖尿病的几率比补充维生素D的儿童高出7倍多。

宝宝可以从1个月起开始补充维生素D，建议每日400国际单位。早产儿、低出生体重儿自两周起即可补充，在最初3个月应每日给800国际单位，以后减至每日400国际单位即可。两岁以后宝宝生长发育的速度减慢，户外活动也逐渐增多，因为长出了“小牙”，饮食多样化了许多，一般已不需额外补充维生素D。如果宝宝仍然缺乏，可以隔天吃一粒鱼肝油。

而孩子到了青春期（10~14岁），体格生长加速，学习压力开始增大，整天趴在书桌上学习，户外活动相对减少，可考虑加服维生素D或多吃些富含维生素D的食物，如大马哈鱼、金枪鱼以及其他脂肪含量较多的鱼及牛奶等。

当然，多晒太阳帮助钙的吸收，但晒太阳也要有技巧，别以为坐在窗下享受阳光就可以了，因为隔着玻璃，紫外线是不能穿透玻璃的，一定要到户外，但也不要过度暴晒，夏季可选择在树荫下或在太阳刚出来、日落前进行，冬季在风和日丽的中午前后为佳。 曾龙驿

## 煮碗凉茶 给孩子“下火”



夏天体格健壮的孩子，爱上火，容易口干，有时大便不通，小便发黄，尤其是湿气过重的时候，很容易出湿疹。

其实这些问题，只要做一道凉茶，给孩子服用，就可以帮忙解决问题。有专家开出了一道凉茶方：用15克夏枯

草，15克茵陈，30克薏米仁，10克金银花，10克菊花，再加10克茯苓皮。把这些材料一起放在锅里，加上5碗相当于3000毫升的水，用中小火熬20来分钟，然后晾凉，给孩子每次喝一小碗，剩下的放在冰箱里，分几次喝完。

这道凉茶可以根据孩子的情况适量喝，比如孩子上火，就可以代替饮水，没有上火，就每天喝一次或两次。幼儿最好一天只喝一次，五六岁及以上的孩子可以随时当茶饮，脾虚的孩子要少喝，体质比较差的孩子也可以少喝或者不喝。

如果孩子嫌苦，也可以少放一点红糖，红糖有解毒的作用，可以帮助祛湿毒。 叶依

