

上接 C03 版



# 三伏天 挥洒你的汗吧

晚报记者 苏瑜

## 长夏防湿 夏季养生关键

中伏已经过半,8月8日开始的末伏即将与长夏相伴而来,“长夏应脾而变化”。湿为长夏主气,人体的脾脏与之相应,中医养生讲究“长夏防湿”。

中医认为湿为阴邪,好伤人阳气,尤其是脾阳。由于脾脏喜燥而恶湿,一旦受损,则导致脾气不能正常运化,而使气机不畅。表现为消化吸收功能低下,临床可见脘腹胀满、食欲不振、口淡无味、胸闷想吐、大便稀溏,甚至水肿。

现代人生活在一个冬有暖气夏有空调的环境中,对四季的感觉越来越不分明。夏天该出汗的时候因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内;冬天烧暖气,穿件单衣还冒汗。人体在这种乍暖乍寒的状态下最容易生病。皮肤开合的功能下降,抵御病邪的能力越来越差了,极易导致体内湿邪堆积,造成阳气虚衰。湿邪对人体的伤害,比寒邪还要大。

酷暑时节,人们贪图冷气,爱喝冷饮,爱吃凉菜。一杯冰镇啤酒下肚,从里到外从头到脚都透着凉快劲儿。殊不知,为贪图这一时之快,同时也将湿邪深深地埋在了体内,成为困扰我们健康的一个大大的隐患。

每年七八月份叫长夏,此时湿气当令,人体中的脾与之相应。湿在中医里又叫“阴邪”,而脾为至阴之脏,喜燥恶湿,所以脾气在七八月的时候最旺盛。如果长夏湿气过盛,就容易损伤脾脏。同时,脾主运化水液,它的特点是阳气易衰,阴气易盛,湿邪侵犯人体后最易伤害脾阳,而脾阳的虚弱也进一步助长了湿邪的侵入。

还有的人喜欢吃猪肉,猪肉性味咸寒助痰,肉吃多了也能导致痰湿,如果感觉体内湿重,最好坚持吃一段时间的素食;长期吃电饭煲煲的大米饭,也容易造成湿。体湿的人可以用红豆薏米粥或吃锅巴来解决。喝上一阵子红豆薏米粥之后,再喝小米粥来补脾胃,久之脾健湿自化。

有句古语叫:“千寒易除,一湿难去。湿性粘浊,如油入面。”被湿邪侵害的人好像身上穿了一件湿衣服,头上裹了一块湿毛巾,何等难受!湿与寒在一起叫寒湿,与热在一起叫湿热,与风在一起叫风湿,与暑在一起就是暑湿。湿邪不去,吃再多的补品药品都如同隔靴搔痒。

生活中很多人一不小心就患上脂肪肝、哮喘、高血压等疾病,其实都跟湿邪、痰湿有关。湿邪性粘腻重浊,湿气向下走,就容易聚集在腰部以下,造成膀胱肿瘤、前列腺肥大增生等病症。湿气在体内排不出来,甚至会导致一些怪病发生,如吃土块、砖头、墙皮、生米等异物,这是身体湿邪很重的表现。



有句古语叫:“千寒易除,一湿难去。湿性粘浊,如油入面。”湿与寒在一起叫寒湿,与热在一起叫湿热,与风在一起叫风湿,与暑在一起就是暑湿。湿邪不去,吃再多的补品药品都如同隔靴搔痒。

## 薏米红豆汤 此乃除湿佳品

用,但针对不同的人,则可以适当地做一些加减法。有的人体质偏寒,里面可以加一点温补的食物,像桂圆、大枣都可以;有的人失眠,体内也有明显湿腻的感觉,那就加一些莲子、百合;如果女性朋友痛经,可以把薏米去掉,熬点红豆汤,再加上一些姜片、大枣、红糖,喝下去暖暖小腹,也可以缓解疼痛。

关节疼痛的,加一些生白芍、生甘草,酸甘化阴养血除痹。平日思虑伤神、劳心过度而运动量少的人,往往脸上没有血色,精神也不够充沛,甚至心悸、贪睡,感觉头重如裹,心中空虚。这是体内有湿加上心气不足的表现,可以在薏米红豆汤中加一些桂圆同煮。桂圆甘温,能开胃健脾、安神补血,能振奋心阳、温补心气,使人精神饱满、中气十足。而且,单纯的薏米红豆汤味道很一般,加上桂圆后,就变甜了,淡淡的甜味,它不仅驱散我们体内的湿气,而且给我们的心带来生机与温暖。我们就叫它薏米红豆桂圆粥吧,它特别适合强劳力劳动者,也很适合中

老年人。  
年轻人容易出现烦躁失眠,或者脸上起红疹、痘痘,这都是上焦心肺火旺、湿热内扰所致,用薏米红豆汤洗脸有奇效,或在薏米红豆汤中加上百合与莲子同煮饮用。百合能润肺、养颜,又能清心火、安心神。莲子最能养心、清心火,同时又能健脾、补肾。当然,如果感觉汤没有什么味道,还可以加点冰糖。

如果着凉感冒了,或是体内有寒,胃中寒痛,食欲不佳,可在薏米红豆汤中加几片生姜。生姜性温,能温中祛寒,健脾和胃。注意,生姜不可多放,多放就使汤变得辛辣了。如果想在汤里加点调味品,最好放红糖,红糖是性温的。需要注意的是,妇女产后保养时,喝红豆薏米汤要去掉薏米,可在其中加大大枣,大枣对温中、健脾、养血是非常适宜的。

薏米红豆汤可以从每年的5月初开始,一直喝到10月份,基本上也就是长夏结束的时候了。

所幸的是,我们还有祛除湿邪的根本方法。

如果你去超市粮食区,向导购询问薏米在哪里,一般来说,导购在告诉你薏米的位置之后,都会紧接着给你说明红豆(赤小豆、红小豆)的位置。显然,薏米红豆,已经是一个家喻户晓的明星组合。

但并不是每一个人都清楚它的作用和功效。其实薏米红豆汤既能当水喝、当饭吃,还是清除体内湿气最好的偏方。一般家庭,都是在煮大米粥时放入一些红豆和薏米,从预防的角度来讲,未尝不可,但要想达到除湿的效果,则还是单独制成汤为好。赤小豆是红色的,养血,古籍里记载它“久服令人瘦”,就是说经常吃红豆还有减肥的作用。薏米性偏寒凉,主要有清热、利湿的作用。夏天正好是暑气连天的时候,内湿外也湿,用这两味药正好能起到一个养血、祛湿的作用。

薏米红豆汤是养生佳品,没有什么副作用。

www.totoyou.net 上同步发布 广告热线:63399000 67655128

**中韩·洪波整形**

**河南首家 胎记治疗中心**

韩式双眼皮 隆鼻 祛眼袋 注射除皱 瘦脸

签约治疗各种胎记 雀斑 咖啡斑 太田痣 红血丝 鲜红斑痣等

重塑脸型 吸脂隆胸 定位除皱 冰点脱毛

教师和学生凭有效证件可享受惊喜优惠!

中韩心洪波整形美容医院院长  
国际医学与美容学会会长·张洪波教授

地址: 花园路与纬五路交叉口南50米路西 QQ:100780371  
电话: 0371-65956622 15838139936 网址: www.hongbozx.com

**见证销量传奇 多重好礼感恩回馈**

五菱汽车

新五菱之光 更省油 更实惠 1.0升特惠价3.58万元起

郑州豫北机电设备有限公司  
地址:花园路与三全路交叉口西南角  
销售电话: 63785850  
服务电话: 63788950  
中原西路店:销售电话: 67828246  
服务电话: 67828415  
中州大道三兴店(森林公园南側)  
销售电话: 65522150  
服务电话: 65826850  
郑北销售部:北环路中原汽车交易中心西区东四厅  
销售电话: 66608515  
济源亚飞: 0391-6068555  
巩义蓝天: 0371-64310777  
登封万鑫: 0371-62860178  
新密纵横: 0371-69888695  
开封汽车城: 0378-3965888  
开封金城: 0378-3668512  
兰考永达: 0378-6993566

公司代办分期付款业务。无需担保无财产抵押 无贷款保证金 户口限制  
最低首付9840五菱之光开回家 咨询电话: 65690616

**紫欣国际连锁机构** 郑州仅此一家

**专利 祛眼袋**

祛斑当场净 针对:雀斑 肝斑 老年斑 扁平疣 汗管瘤 黄褐斑 疑难斑等(签约服务,拒绝反弹!)

咨询热线: 87095537 87095637 专家热线: 15036078703  
地址:花园路与丰产路交叉口郑州国贸中心A座25层2509室 网址:www.zixinqyd.com

**风采减肥抗衰老机构**

**喷哪儿减哪儿**

懒人减肥 喷雾减肥 一疗程减16-50斤

2010年引进全新技术 少一斤退200元

一喷一揉,肥肉变瘦肉,只需1分钟,2天就减肥,15天一次。瘦脸颊,胳膊,肚子,大腿小腿,左旋肉碱(也叫维生素BT)。母乳和幼儿奶粉中含有,安全有效有保证。同时调节体内酸碱度,有保证——决不反弹!

特●大S美白针:原价5880元 现价2980元 ●3分钟瘦脸不磨骨兰州衡力一百1280元,终身瘦脸8折;  
价●非手术祛眼袋:祛黑眼圈/祛眼袋纹 ●大S黑脸娃娃(专业祛黑头收缩毛孔,当场见效)体验价98元  
项●E光永久脱毛五折,冰点永久脱毛6.5折 ●祛皱只需680元,永久去皱纹去凹坑8折,伊维兰去皱5600元

QQ: 1115860357 网址: www.lanrenjianfei.cn  
城东路 0371-66360096 郑汴路建业路 66533355 丰庆路 0371-63658688