



### “养心食谱”在这里

#### 桂圆粥

配料:桂圆25克,粳米100克,白糖少许。

做法:将桂圆同粳米一起倒入锅中,加适量的水,熬煮成粥,调入白糖即可食用。

功效:补益心脾,养血安神。尤其适用于劳伤心脾,思虑过度,身体瘦弱,健忘失虑,月经不调等症。

特别提醒:喝桂圆粥忌饮酒、浓茶、咖啡等;假如是糖尿病患者,可不用加白糖,并且熬粥时间稍短些。

#### 荷叶凤脯

配料:鲜荷叶2张,火腿30克,剔骨鸡肉250克,水发蘑菇50克,玉米粉12克,食盐、白糖、鸡油、绍酒、葱、姜、胡椒粉、味精、香油各适量。

做法:鸡肉、蘑菇均切成薄片,火腿切成10片,葱切短段、姜切薄片,荷叶洗净,用开水稍烫一下,去掉蒂梗,切成10块三角形备用。把鸡肉、蘑菇一起放入盘内加盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、香油、鸡油、玉米粉、葱段、姜片搅拌均匀,然后分放在10片三角形的荷叶上,再各加一片火腿,包成长方形的包,码放在盘内,上笼蒸约2小时,若放在高压锅内只蒸15分钟即可。出笼后可将做好的荷叶凤脯置于另一干净盘内,拆包即可食用。

功效:清芬养心,升运脾气,尤为适宜夏季食补。

特别提醒:也可以把鸡肉换成鸭肉或者其他瘦肉;假如是糖尿病患者,可不用白糖、鸡油;胃、十二指肠溃疡病患者不能食用。

# 夏天到了『养心』模式开启



不知不觉,夏已来到我们身边。在养生专家看来,心与夏季相应,夏季养生重在养心。故夏季,人们应顺应节气特点,开启“养心”模式。李鹏云

### 初夏养心有“四招”

#### 第一招:开心养心

要保持心情舒畅,心态平和,要善于调节情绪,遇事要镇静。情感要淡定,尤其不能大喜大悲。要防止“情绪中暑”,炎热的天气难免使人心情烦躁,但这时若能保持笑口常开,恬淡虚无,不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,使其保持正常状态。

#### 第二招:饮食养心

饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给,起到预防动脉硬化的作用。忌食油腻辛辣的食物,以免因食生火,致内、外之火互动上炎,扰动心神,而出现心悸、不寐、虚烦不宁、口舌生疮的症状。

#### 第三招:养心阴又养心阳

心阴是指心的阴血,能濡养心脏,夏日炎炎,多汗而伤津,造成心的阴血不足,出现五心(即胸心、两手心、两足心)烦热、

咽干失眠、心慌心跳、舌红、脉细数等症。心阳虚则是心气虚的发展,心气虚指心脏功能减弱,表现为心慌心跳、胸闷气短、活动后加重,并有出汗。如不注重保养,发展为心阳虚就会出现心慌、气喘加重,而且畏寒肢冷,胸痛憋气,面色发白,舌淡胖苔白滑,脉弱无力。心阴虚和心阳虚在一定条件下可以相互转化,所以既要养阴又要养阳。

#### 第四招:中医外治贴敷养心

中医外治贴敷是在中医“治未病”理论指导下,配合了现代医学“透皮给药系统”理论,体现了预防为主的思想。夏季三伏天是一年中最热的节气,人体的阳气在此时达到最高峰。利用夏季气温高,人体气血旺盛,腠理开泄,机体阳气充沛的有利时机,来进行穴位贴敷,此时药力更易直达脏腑,达到激发正气,扶正祛寒,活血通络,平衡阴阳的目的。该贴敷适应于心血管疾病及周围血管疾病:包括冠心病、心肌缺血,慢性心力衰竭、心肌炎、血栓性静脉炎所致的皮肤炎性结节,下肢肿胀等。

## 郑州博大泌尿外科医院 恭祝

# 郑州晚报 创刊66周年

\*\*\* 改版13周年 \*\*\*

## 携手一同“见郑”男性健康!



微信扫一扫  
快速询医