



处暑如何养生？收好这份健康指南

本报邀请泉州市中医院副院长、医学博士阮传亮为大家支招

Z
海都记者
吴日锦

8月22日,泉州以一场大暴雨迎来处暑节气。你是不是觉得大雨滂沱,凉风起,暑气渐消?坏消息是,据泉州气象台预报,从8月23日起,泉州的最高温度30℃~34℃,局部乡镇将出现35℃以上的高温天气。

这种反复无常的高温天气,除了要防范雷暴、短时强降雨等极端气流的影响,对于养生方面需要注意哪些问题呢?8月22日,海都记者邀请泉州市中医院副院长、医学博士阮传亮为大家支招。

驱燥邪:一青一白有妙用

阮传亮介绍,从立秋之后,许多人容易出现咳嗽,咽部不适,咽部发干、发痒,卡痰等一系列雷同感冒的症状,这是燥邪在作祟。加之现在办公和生活基本在空调里,空气干燥,嗓子就会干痒不舒服,有些人还会出现咽部有吐不出咽不下的感觉。

“一颗小青果足以应对。”对于如何赶走燥邪,阮传亮说青橄榄有大妙用,青橄榄是药食同源的食物,有着很好的药用养生价值。他介绍,清代《王氏医案》中记录到一个药膳,叫“青龙白虎汤”：“治时行风火喉痛,喉间红肿,鲜青果、鲜菜菔,水煎服。”方中所提青龙(青果)就是橄榄,白虎(菜菔)就是白萝卜。

阮传亮说,《本草纲目》有言,青橄榄“开胃下气,止泻,生津液,止烦渴,治咽喉痛。嚼汁咽之,能治一切鱼、蟹之毒”。临床上经常利用橄榄来生津解渴,清肺

利咽,特别是口干舌燥,嗓子眼疼,说不出话来,感冒初起喉咙痛,此时就可以来点橄榄。从现代营养学角度来说,青橄榄的营养价值也很高,其富含人体所需的18种氨基酸、优质的蛋白质、丰富的钙、磷、铁、维生素等,其中钙的含量可谓名列前茅,所以儿童若适量食用,可促进骨骼生长发育,有长高的作用。

青橄榄利咽,白萝卜理气化痰,青龙白虎汤对喉火上炎引起的症状非常有效。橄榄对缓解嗓子干痒特别有效,这种情况广东一带有民间润喉古方“三宝扎”(也叫“陈皮咸榄”)煮水喝,用青橄榄、陈皮和灯芯草适量煮水喝。还可用1~2片大陈皮把青橄榄裹起来,再用灯芯草包扎,放到罐子里用盐腌制后食用。他表示,不仅可双用青橄榄煲汤、煮茶,还可直接把它放入口中咀嚼,那种微涩中回甘生津的感觉会让人有点“上瘾”。

解秋乏:吃好睡好勤开窗

阮传亮说,处暑是一个凉热交替的节气,人体需要不断调节适应,调节不当则容易生病,这个时间段人容易感觉“秋乏”。

他建议,进入这个时节,要尽量多开窗,使空气流动,让秋杀之气荡涤暑期热潮留在房内的湿浊之气。同时,处暑起,作息应作相应调整,每日增加睡眠一小时,并且保证有质量的午觉。现代研究发现,凌晨0至4点,体内各器官的功能都降至最低点;中午12至13点,是人体交感神经最疲劳的时间。睡子午觉

可降低心、脑血管病的发病率。

同时,缓解“秋乏”,除了保证充足睡眠,早睡早起,还可从饮食调理着手。少吃油腻的肉食,多吃西红柿、葡萄、梨等富含维生素的食物。平时多伸懒腰,也有解秋乏的效果。伸懒腰能适当增加对心肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧。

他认为,秋季也是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。俗话说“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”,常吃能呵护心脏健康,获取维生素E和多种微量元素。

养生方:一茶一汤保健康

他还给大家开出了一饮一食两个简便好操作的养生方。

1. 麦冬茅根茶。麦冬15克,白茅根15克,蜂蜜适量。将麦冬、白茅根水煎,去渣后晾温,加蜂蜜拌匀,代茶饮。每日1剂。保清热生津、润燥养肺,适用于肺胃热证、口干舌燥、咽喉干痒、干咳痰黏、烦躁不安者。

2. 沙参百合鸭汤。材料:北沙参10克,百合15克,山药15克,菜鸭母半只。将鸭肉洗净切块,置沸水中焯过,移入炖锅中,加入百合、北沙参、山药,加水适量,文火慢炖至肉熟,调味,食肉饮汤。可滋阴润燥,补虚生津。适用于肺热阴虚所致的咳嗽咯痰、口燥咽干、咳嗽等。

小贴士

现在新鲜的青橄榄已经开始陆续上市,大家可以到菜市场或水果店中选购。

食用方法:1.可直接生吃,初入口中会感到其味很酸涩,但在口中咀嚼一段时间后就会有香甜回甘之感,这样吃有很好的清热去火,生津开胃的作用。2.煲汤,配合不同的药补食材一起煲煮。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门南尊业业有限公司遗失公章、财务章、私章各一枚,声明作废。

恒源(莆田)贸易有限公司遗失莆田市城厢区工商行政管理局2006-05-26核发的营业执照正副本,注册号3503022000318,声明作废。

恒源(莆田)贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门全程德邦物流有限公司遗失工会章一枚,声明作废

公告栏

厦门鑫德来工贸有限公司遗失公章一枚,声明作废

厦门优宝爱驾科技有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废

漳州市龙文区乐租机设备租赁服务部(个体工商户)遗失公章,声明作废。

莆田市辉德机械设备租赁有限公司遗失公章壹枚,印章编码:35030310005138,现声明作废。

公告栏

厦门厦鹭云中供应链有限公司遗失公章一枚,声明作废

漳浦县长锋汽车运输有限公司遗失闽E65815、闽E75306、闽E78651车辆道路运输证IC卡三张

厦门特力得商贸有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

莆田市陈氏兄弟装饰工程有限公司遗失公章一枚,现声明作废

厦门呱呱贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

福建省莆田市凡斐扬商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

厦门麦移云医疗器械有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门麦宜云医疗器械有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门麦易云医疗器械有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门尤宝龙医疗器械有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门麦依云医疗器械有限公司遗失公章一枚,声明作废。

莆田市宝铄贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

厦门翔顺东兴运输有限公司遗失以下14部车的营运证:闽DF1191,证号350213010786;闽DF3859证号350213010900;闽DF5201证号350213011121;闽DF7061证号350213011122;闽DG6289证号350213011859;闽DG2216证号350213011610;闽DG8573证号350213011858;闽DF3882证号350213010901;闽DG8008证号350213011959;闽DG0108证号350213013482;闽DG5865证号350213011811;闽DF6252证号350213011123;闽DG9201证号350213012258;闽DG6780证号350213011810;现声明作废。

公告栏

清算公告

厦门市阿优托育发展研究社经理会议决议注销并清算,现已成立清算组进入清算阶段,请有关债权人于见报之日起45日内向清算组申报债权及办理债权登记手续。地址:厦门市思明区展鸿路82号12层02单元之一。联系人:冯佳东,电话:17767255426

厦门市阿优托育发展研究所

德通隆(厦门)新能源有限公司遗失海沧区市场监督管理局2022-12-22核发的营业执照副本,统一社会信用代码91350205MA35D1K082声明作废