

三伏养生时,一饮一吸间

【文/青年报记者 顾金华 图/青年报记者 常鑫】



“惜命”的年轻人,让中药茶饮、中药养生火了起来……炎炎夏日,除了乌梅汤,申城医院还纷纷推出了花样消暑方。因为无论是中国传统习俗还是中医理论中,都特别强调饮食与节令的匹配,有些食物或者一些药物,通过搭配以后能发挥消暑的作用。

三伏天,饮食养生大有讲究。暑伏,又称“三伏”,即中医常说的“长夏”。俗话说,“热在三伏”,每年的三伏天都是一年当中气温最高、湿气最重、最潮湿闷热的日子,一般持续30—40天。三伏天的饮食养生有何讲究,岳阳医院药学部副主任马莹给年轻人一一支招。

三伏天,自然界的阳气最旺盛,同时人体的阳气也最充沛,最适宜温补阳气,驱散寒邪,即中医所谓的“春夏养阳”。若在此时补阳,可以去除冬季内伏的寒邪,达到其他季节所达不到的功效。

三伏天饮食要以清淡为主,遵循有营养、易消化、忌生冷油腻的原则。瓜类中,冬瓜、黄瓜、苦瓜等都是清热祛湿佳品。

三伏天人们大量流汗,会耗气伤阴,此时多吃酸味食物既能生津解渴,也能增强食欲,帮助消化。酸味食物包括很多水果,如柠檬、乌梅、山楂、葡萄、菠萝、芒果、猕猴桃等。

此外,鱼类中的鲫鱼煲汤可以祛湿;草鱼有暖胃明目的功效;鲈鱼则能补益肝肾,红烧、清蒸、炖汤均可。

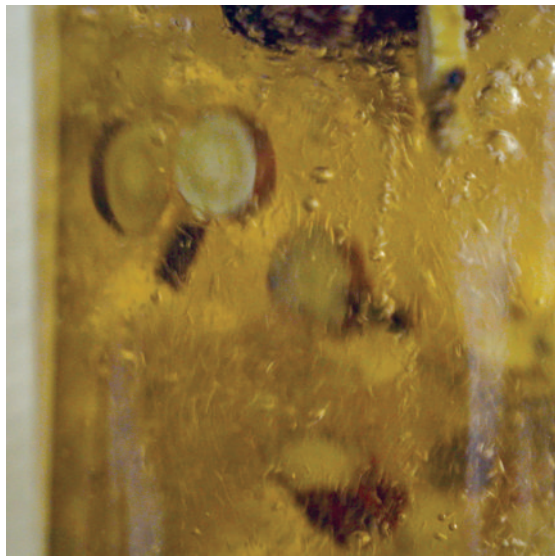
《朱氏集验方》载有“三豆汤”之方,三豆即绿豆、赤小豆和黑豆。绿豆、赤小豆清热、解暑、利湿,黑豆健脾补肾。因此,这三种豆类煮在一起,也是三伏天的食用佳品。

此外,“补水养生”亦是三伏天的重中之重。三伏天稍微一动就容易大汗淋漓,继而产生强烈的口

渴感。可见三伏天定时喝水是非常重要的,白开水、茶水等都是比较好的选择,要按出汗量饮水,不能等到口渴才想到喝水;古时候,很多地方的农村都有个习俗,就是村里人会在村口的凉亭里放些茶水,免费给来往路人喝。每个凉亭里都有专人全天煮茶,保证供应。自古以来,民间有三伏天饮凉茶(伏茶)的习俗;伏茶顾名思义,是三伏天饮的茶,这种由中草药煮成的茶水有清凉祛暑的作用。



消暑妙方



●消暑益气茶

上海中医药大学附属曙光医院

中医认为暑邪致病,最容易耗气,所以很多人在大夏天会感觉到懒散,一整天都没精神,倦怠乏力;也有些人在暑热的天气里很容易大汗淋漓,出汗不停,汗出多了,人会感觉更加没力气,所以,暑邪不仅耗气还伤津。

因此夏天清暑热的同时还要益元气。曙光医院推出的消暑益气茶原方出自《温热经纬》,由西洋参、石斛、麦冬、黄连、竹叶、荷梗、知母、甘草、粳米、西瓜翠衣组成。这个简化版的方子去掉黄连、知母、粳米、西瓜翠衣、甘草,把荷梗改成荷叶,竹叶改成绿茶,加白茅根和芦根,作用与原方相当,可以起到良好的消暑益气的作用。

●消暑排湿汤

上海市虹口区江湾医院

三伏天,人体出汗较多,相应的盐分损失也多,中医认为此时宜多食酸味以固表,多食咸味以补心。

盛夏酷暑期间,一款个性化定制的消暑排湿汤不仅酸甜可口,起到开胃、补充水分的功效,且当肉类食物吃多时,还能够促进唾液和胃液的分泌,有助于消化和维持体内血液酸碱值的平衡,此外,也可平肝降火,夏季肝火较旺的人更宜饮用。

●夏季养生茶

上海市中西医结合医院

这款由大枣、玫瑰花、生山楂、荷叶、枸杞及白菊花组成的夏季养生茶,清热的同时兼有开胃健脾,助消化、除脂肪、补气血等诸多补益功效。

●养荣茶

曹杨街道社区卫生服务中心中医科

这是曹杨社卫推出的第十款茶饮方,也是社卫中医科医生跟师全国名老中医,对古方和药材进行研究,推陈出新的一款适合当下亚健康、呼吸系统疾病后遗症、疲劳综合征、心悸失眠等疾病患者饮用的茶饮方。养荣茶的配方里有人参、桑葚、枸杞、黄精、牛蒡子等中药材,有生津止渴、补益肾精、健脾益气的功效。