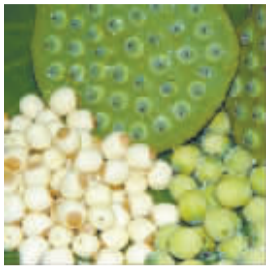


因时制宜,中老年人夏季进补要“清补”,不宜“温补”和“滋补”。国家级名老中医钟一棠老先生说:“智者之养生,必顺四时而适冷暑。”莲子、百合、山药、芡实、银耳,都是“清补”的佳品。

记者 鲍云洁 通讯员 徐斌斌 周佳



莲子



山药



百合

## 中老年人夏季要“清补”

### 进补还要因人制宜、因地制宜

因人制宜,这是一年四季通用规则,就是要根据不同体质选择不同补品。

“有些人认为夏天不能吃党参、红参,要吃西洋参,这也不完全正确。例如,气虚体质的人夏天吃西洋参也有可能影响消化功能,胃口不好。因此进补一定要在医生指导下进行,根据不同的体质确定不同方案,而不

能自己判断。只要在医生指导下科学进补,夏季进补可以和冬季进补达到同样功效。”钟一棠说。

钟一棠自己在夏天常喝一种“六君子汤”,就是党参、白术、茯苓、甘草、陈皮和姜半夏熬制成汤。他说这适合气虚体质的人(舌苔白、乏力)。如果是阴虚体质(舌头偏红),则适

合喝“参麦饮”,就是西洋参、麦冬或天冬熬制的汤,也可以加些铁皮石斛、制玉竹。

因地制宜,就是要根据宁波靠海湿气重的特点进补。多吃健脾化湿的食物,如赤豆、苡苳、薏米、扁豆、冬瓜等。薏米是一种非常好的健脾化湿食物,可以加红枣、山药、莲子等熬粥,也可在煮饭时加点薏米一起煮。

### 多补充蛋白质,少用油多放醋

肉类特别是肥肉或者肉汤比较多,不利于老年人的身体健康。这样不仅会导致身体中出现营养失衡以及新陈代谢紊乱的情况,也更加容易患上高血压、高血脂等疾病,已患有心脑血管疾病的会加重病情。

钟一棠提醒,夏季流汗多,消耗大,流失的营养成分多,因

此要多补充蛋白质,因为蛋白质是人体最需要的营养。但夏天天气热,经常吃肉容易上火,所以老年人夏季养生应吃一些奶类、鱼、豆制品或者鸡肉、鸭肉(性味平、凉),以补充人体蛋白质的需要。

同时,应尽量少吃那些不容易消化、过于油腻或者是辛辣的

食材,否则很容易伤害脾胃功能。

在高温环境中,消化酶分泌减少,消化功能下降。因此,夏季的食物应当清淡爽口,食物的外观和花样要能刺激食欲。

在调味上的原则是少用油、多用醋;在供餐的次數上不妨少量多餐,在天气凉爽的时段可适当加餐。

### 夏季出汗多,不能光喝白开水

市第二医院营养科谷荷丹说,夏天出汗比较多,随汗液流失的不只是水分,还有一些无机盐和水溶性维生素,如钠、钾、钙、锌、铜、B族维生素、维生素C等。所以夏季补水,不能只喝白开水,应以淡茶水、绿豆汤、乌梅汤、水果汁为首选。吃饭时可以喝些蔬菜汤,如冬瓜虾皮汤、丝瓜豆腐汤、番茄鞭笋汤等。另外,牛奶、豆浆、酸

奶中含有蛋白质、钙以及多种营养素,是夏季食欲不佳时为人

体增加营养的饮品。很多老年人在夏季会出现吃甜食较多的情况,如吃一些冰淇淋或者降暑的饮品。甜食中含有大量的糖分,会导致热量摄入较多,应少吃,特别对于糖尿病病人,更应忌食饮料、冰淇淋等高糖食物。老年人如果吃了太多的甜食,糖分不能

完全被身体所吸收,就会储存在身体之中,从而出现肥胖。随之而来的就是血脂上升,导致心肺功能下降,严重者还会危害到生命健康。

中老年人的脾胃消化以及吸收的能力正在逐步退化,夏季脾胃功能更会出现下降。多吃生冷的食物或者冷饮,对于脾胃的损伤非常巨大,所以中老年人应该少喝冷饮,少吃生冷食物。

## 夏季饮品推荐

### 冬瓜汤是最好的夏季养生汤

夏天最好的养生汤是冬瓜汤。冬瓜全身都是宝,陶弘景《本草别录》说:“冬瓜利小便,治腹水肿胀。”

市中医院内科主任中医师卓立甬说,很多人烧冬瓜汤时喜欢放很多油,原本清淡的食物变得油汪汪的,完全失去了清热解暑的功效。他建议夏天烧汤时尽量少放油,“大家可以试一下不放油,就放盐和生姜,再加些笋干调鲜,反而味道更

鲜美,而且能让冬瓜发挥最大的养生功效。”

他提醒,冬瓜籽也非常好,烧汤时建议把籽留下,等其溶入汤里,再在吃冬瓜肉时把它吐掉。

### 两类“酸饮”解渴润肺

谷荷丹推荐,取绿豆100克和酸梅30克,用水煎,加适量白糖,做成绿豆酸梅茶,凉后代茶饮,具有清凉解毒,生津止渴润肺的功效。

还有取酸梅20克、甘草10克和红枣10颗,加白糖适量煮成红枣酸梅汤,具有解

渴健脾的功效。

### 三种饮品对症三种“慢病”

谷荷丹推荐,用海带10克(泡发切碎)、藕50克和粳米50克,加盐适量煮成海带莲藕粥,适用于冠心病、高血压伴心悸的辅助治疗。

南瓜山药汤适用于糖尿病病人。用南瓜150克和鲜山药100克,加盐适量煮成汤,可代主食。

银耳泡发与蜜枣入锅,加水煮至木耳胀大,加糖,适用于慢性肾功能不全者补充热量。

## 名老中医黄志强的养生之道

黄志强,第一医院原院长,国家级名老中医。

今年70多岁的黄医生提醒说,中老年人夏天千万不能贪冷,也不能贪甜,要多喝温水,还要适当补充盐水,让身体多出汗,饮食更应以清淡为主,适量运动。

黄医生表示,他的养生之道其实很简单的,高温天气里,多吃蔬菜、鱼类,少吃或者不吃肉类及油炸食品,同时保持快乐健康的心情,外加一些适量的运动。

夏季,他一般早上5点半左右起床,进行半小时的室内运动(家里有一台跑步机,他在跑步机上快走,大概2公里),运动好用温热毛巾擦洗一下。

接下来用早餐,一般吃六七个鹌鹑蛋、一个鸡蛋、一杯豆浆、一根青瓜、一点蜂蜜浆,不吃其他主食。

中餐,基本是鱼、虾、蟹及各种蔬菜,如青菜、空

心菜、娃娃菜等(每顿轮换着吃),喝一杯白酒(一两左右),不吃米饭。

晚餐,也差不多是这样一些菜,也喝一杯白酒,不吃米饭。

黄医生说,他不吃米饭已经有好多年了,基本是吃点菜,喝点酒就行。他认为米饭的主要功能是补充热量,而他这个年纪,并不需要补充太多的热量,因此,多吃一些鱼和蔬菜,就能补充足够的热量和其他微量元素。

黄医生的作息时间安排,中午休息30~60分钟,晚上10点之前一定上床休息。他认为,有了充足的睡眠才能有充足的体力、精力。

另外,他每周至少要花半天时间到山区走走,顺便吃点农家菜,这样可以呼吸新鲜空气、放松心情,调节人体的各项功能。

记者 檀传才

## 多吃芹菜 中和香烟致癌物

芹菜在欧美传统上只是辅菜,作为餐桌点缀,但实际上其营养价值不可小觑。

抗癌。研究发现,芹菜所含的肉豆蔻醚这种有机化合物能中和香烟烟雾散发的致癌物苯并芘,可以有效抑制癌症形成(尤其是肺部)。

防衰老。芹菜富含木犀草素在内的多重抗氧化成分,两匙量的芹菜就含有16%每日建议摄取量的维生素C。

抗炎症。芹菜富含木犀草素,能增强人体新陈代谢,经常食用可以有效预防体内炎症,如骨关节炎和类风湿性关节炎。

预防慢性病。当人体内同型半胱氨酸含量过多,会威胁血管健康,而芹菜所含的叶酸可将其转化成无害的分子,因而多吃芹菜可预防中风等心血管疾病。

据《生命时报》

## 牛奶 啥时候喝都行

“牛奶应该早上喝”,“牛奶最好晚上喝”,很多人困惑于牛奶应该什么时候喝。喝牛奶是否真有个最佳时间呢?对此,大连市中心医院营养科主任王兴国表示,从提高早餐质量的角度来说,早上喝牛奶对于某些人来说确实有一定好处,因为不少人的早餐只有粥、面包等高碳水化合物,而这部分人如果早上喝一杯牛奶,能够很好地补充蛋白质、维生素和钙等多种营养素。但这并不意味着早上喝一定比中午或晚上好。如果

早餐有瘦肉、鸡蛋、豆制品等富含优质蛋白的食物,也完全可以不喝牛奶。

还有一点要注意的是,不建议喝完牛奶马上睡觉。因为睡前胃里存有过多的食物,反而会增加消化负担,还可能导致起夜,都不利于睡眠。如果想晚上喝牛奶,建议在睡前两小时左右喝。

王兴国表示,总体来说,喝牛奶,无需讲究最佳时间,只需从自己的实际情况出发,避免身体不适反应即可。

据《生命时报》

## 饭前养生保健法

日常生活中,有些小举动虽看似简单,却能达到意想不到的养生目的。

饭前喝汤。从口腔、食管到胃、肠,是食物的必经之道,先喝口汤无异于加点润滑剂,有助于食物顺利下咽,以减少干硬食物对消化道黏膜的刺激。

饭前吃水果。台湾医学专家指出,饭后吃水果可能让先吃下去的食物阻滞于胃中,产生发酵反应甚至腐败,出现

胀气、便秘等症状。

饭前午睡。最佳的午休方式是饭前睡午觉,即先吃点水果或喝点牛奶,上床睡半小时到一小时,然后再吃午餐。

饭前刷牙。英国利物浦大学牙科专家最新提出,饭后牙齿表面酸性物质的形成速度非常快,只有在饭前将牙垢去除,才能明显减少酸性物质的形成,从而保持牙齿的健康。

据《中国中医药报》