

# 夏天養生 吃五味防病延壽

夏季是陽氣最旺盛的時節，酷暑炎熱的同時濕氣加重，多吃以下“五味”有防病養生的效果。

## 苦味養心安神

長夏屬心，夏季心火當令，心火過旺而腎氣不足，加之夏季天氣炎熱，人容易鬱悶氣惱，會傷及心臟，而“苦”味是火的天敵，因此夏季養心安神，首推苦味。最佳的苦味食物首推苦瓜，苦瓜具有增食欲、助消化、除熱邪、解疲乏、清心明目、益氣壯陽等作用，既可涼拌，又可炒肉、燒魚，清脆爽口，別有風味。

蓮子味甘、澀，性平，入心、脾、腎經，有利心安神、養脾止瀉、補腎固精的效果。可以做蓮子粥，用蓮子50克，粳米或糯米100克，洗淨入鍋同煮至蓮子較爛就好。夏季可選的苦味食物還有萹筍、蒲公英、苦菜等。

## 甜味健脾除濕

夏末氣候最為潮濕，這個季節對應的五臟是脾，脾濕則脾胃功能低下、胃口差，容易腹瀉，出現舌苔白膩等癥狀，這時祛濕和健脾非常重要。中醫認為甘入脾，適當吃點甘甜味道的食物，可補益脾胃。

代表性的甘味食物有：山藥，味甘性平，歸脾經、肺經、腎經，健脾止瀉宜用熟山藥，可以山藥加排骨、蔬菜煮成湯；大棗，性味甘平，可補中益氣、安中養脾、養血安神，可以煮粥食用或者切碎晾幹泡水、代茶飲，對緩解胃寒、胃痛等有很好的療效。

甜味食物有很多，像蜂蜜、糯米等，都有很好的養脾胃作用，脾胃不合的人最好選擇“甘溫”的藥物或食物，如面粉、糯米、南瓜、蓮子、芋頭等，少食甘涼食物，如綠豆、絲瓜、冬瓜、茄子、白菜、黃瓜等。

## 酸味生津止渴

夏季出汗多而最易丟失津液，故需適當吃酸味食物，能斂汗止瀉祛濕，可預防流汗過多而耗氣傷陰，又能生津解渴，健胃消食。可以來份番茄湯，番茄中含有豐富的番茄紅素，番茄煮熟以後，有機酸也跟着跑到水裏，吃起來酸味很濃，既生津止渴，又開胃消食，做番茄湯的時候一定要把番茄反復炒，把番茄炒出來再加水，還可以加入蛋花，增加營養。

多吃點醋能預防流汗，還能增進食欲並促進消化液的分泌，“吃醋”的方式很多，既可以蘸着吃，也可以在平時炒菜即將出鍋的時候，適當放點醋。在炖煮肉、骨、皮類的食物時，也可加一點醋，能使食物快速熟透，還能促進其中蛋白質充分分解。

山楂茶也可以嘗試，山楂有開胃消食的功能，還可消除肉食積滯，可將山楂切片泡茶，但空腹時不要喝。此外，酸味食物還有檸檬、草莓、烏梅、葡萄、菠蘿、獼猴桃等。

## 辣味平衡寒熱

夏日炎炎，人們除了喝冷飲，常吃的西瓜、黃瓜、苦瓜、冬瓜、蘿卜等果蔬，都屬於寒涼性食物，吃多了容易損傷脾胃，輕則胃脘不舒，重則胃疼。此



時如果適當搭配一點辣椒，則可起到寒熱平衡的作用。除此之外，夏天少吃點辣椒還能開胃助消化，在民間，辣椒就有“開胃菜”、“下飯菜”的美稱。夏天雨水多、濕氣重，吃點辣椒，還能給身體“除濕”，能把體內多餘的濕氣驅除出去。夏天吃辣椒，關鍵要注意量，祇吃一點，切勿過多。

## 鮮味開胃消食

由於夏天天氣炎熱，很多人都會食欲下降，這時吃點“鮮”味可以提高食欲，增進營養。比如每周喝一次鮮魚湯，如果是整條魚炖湯，可以先將魚兩面稍稍用油煎一下，魚煎好後放生薑、料酒爆香，加冷水大火燒開，後小火慢煮至湯白時加一點醋，起鍋前再加鹽和雞精，撒上蔥花即可。另外，夏季烹飪，要注意各種提鮮方法，比如杏鮑菇、菌菇類都有增香提鮮的作用，杏鮑菇肉肥厚，質地脆嫩，具有淡淡的杏仁香味，燒菜時加點，效果比雞精還要好。

## 感冒有十個秘密



感冒是最常見的疾病之一，但人們對它的了解并非我們想象的那麼透徹。美國MSN網站健康欄目近日總結了鮮為人知的、有關感冒的10個事實，人們可以牢記。

**普通感冒大約需要48個小時才能讓人感染** 當覺得自己感冒時，最好回想48小時前在幹什麼，那可能才是患感冒的源頭。流感和普通感冒難以區分，但英國卡迪夫大學普通感冒研究中心的主任羅恩·艾克力斯博士提供了一條可以借鑒的法則：普通感冒的病毒通常不會引起成人發燒；突然發作的發燒和咳嗽是流感的最顯著癥狀。

**對抗感冒的最佳武器是參加體育鍛煉** 美國阿巴拉契亞州立大學的研究發現：任何運動都有預防感冒的作用。每周進行5次，每次30分鐘快速步行就能讓免疫系統成功地抵抗感冒。

**熬夜可能導致感冒** 美國卡內基梅隆大學的學者發表在《內科醫學文獻期刊》上的研究成果顯示：每晚睡眠時間少于7個小時的人患感冒的可能性會增加3倍。睡眠質量好的人患感冒的概率僅是睡眠不好的人的1/5。

**維生素C并不能抵禦感冒** 澳大利亞國立大學和芬蘭赫爾辛基大學的學者通過對30多項相關文獻進行回顧後發現：對於大多數人來說，維生素C并不能預防或減輕感冒癥狀。

**紫錐菊(即鬆果菊)是抵抗感冒最有效的天然草藥** 美國康涅狄格大學的學者通過對1600多人進行研究後發現：紫錐菊不僅能將患感冒的幾率減半，還能讓感冒癥狀的持續時間減少1.4天。

**有一種感冒病毒會讓人變胖** 根據美國聖地亞哥瑞迪兒童醫院的研究顯示：被腺病毒-36(一種引起典型感冒癥狀和胃腸道問題的普通感冒病毒)所感染的兒童要比未被這種菌株感染的兒童重了20多公斤。

**喝熱飲料有助於減輕感冒病毒所引起的不適癥狀** 患上重感冒時，喝些熱茶和熱湯有助於減輕不適癥狀。英國學者發表在近期《鼻科學期刊》上的一項研究成果顯示：祇喝些熱飲料就能緩解因感冒引起的不適。在患重感冒時不妨喝上一杯加入一茶匙蜂蜜和檸檬汁的熱茶，它還能緩解喉嚨疼痛。

**母乳中的一種成分會讓你感覺好受些** 母乳中的一種成分有助於緩解感冒癥狀。這種月桂酸的衍生物(甘油一月桂酸酯)是一種存在于母乳中的天然脂肪酸，它能減輕流感和疲勞癥狀。有的保健品中含有這種營養補充劑，但在服用之前要諮詢醫生。

**普通人一生會患約200次感冒** 據估計，當人們活到75歲時，很有可能患過200次感冒，也就是說人的一生中有兩年在打噴嚏。兒童通常每年會患4~8次感冒，但流感對老年人危害更大。

**感冒的傳染性并不強** 英國卡迪夫大學普通感冒研究中心的研究顯示：當健康人與感冒患者共處一屋時，感冒傳遞給健康者是相當困難的。實際上，感冒病毒祇有在特定條件下才具有傳染性。

## 看男人五官知病

臉不僅是我們生活的門面，還是反映身體健康的密碼。男性面部器官的每個變化都是身體健康的真實反映。我們可以通過看臉知健康，破解男人面部健康密碼。

### 紅鼻子：脾胃濕熱

如果鼻頭發紅，且鼻頭和鼻周經常生瘡，這就表明體內脾胃濕熱，抽煙喝酒、食辛辣的男人常會有這些癥狀出現。鼻尖如果呈紫色可能是血壓偏高，或鹽和酒精攝取過多。緩解秘方：飲食宜清淡，不要吃得太多。

### 熊貓眼：體內水分排不出

如果早上起來發現他的眼圈發黑、臉色晦暗，則表明他的腎臟負擔太重，身體裏的水分排不出去。緩解秘方：可多吃利水食物，用鴨肉煮栗子、紅白

蘿卜煮肉湯喝。

### 黑耳朵：腎虛

如果耳朵越來越“黑瘦”，還常常伴有聽力下降、耳鳴頭暈等癥狀，是腎氣衰敗之相。緩解秘方：少飲酒，少吃精細食物，少吃糖。每晚臨睡前做次按摩，要記得不要祇按耳廓，耳周圍也應一一按到，一直延伸到頸部。

### 皺紋額：心腦血管病

這可能是用腦過度的信號。時間久了，腦部缺氧會引起頭痛、偏頭痛、記憶力下降等癥狀。緩解秘方：適當地用手指梳理額部，一方面可以減少皺紋，另一方面也可以緩解壓力。

### 小白臉：肺疾

皮膚過于白白的男人要當心是不是氣血不足，肺部有疾病的患者面色通常也蒼白無光澤。

## 男人應該喝酸牛奶

衆所周知，酸牛奶可以幫助消化、強健骨骼、提升免疫力等，不過，科學家們為酸牛奶的好處又加上了一條——助“性”。研究人員為了研究酸牛奶和肥胖之間的關聯，對40祇雄性白鼠和40祇雌性白鼠進行研究。研究人員把白鼠的飲食分成三組：高脂肪低營養的垃圾食品、典型的啮齒動物食物和香味的酸牛奶。

結果，研究人員驚訝地發現，吃酸牛奶的白鼠明顯性欲更強。其中，雄性白鼠的舉丸比其他正常飲食的白鼠

舉丸重5%，比吃垃圾食品的白鼠舉丸重15%。而且，吃酸牛奶的雄鼠能更快讓雌性懷孕，并且生出更多的幼鼠。

看起來，酸牛奶讓這些白鼠更加“耀武揚威”，其中的益生菌給了白鼠交配上更多的自信。既然如此，是不是男人多喝點酸牛奶就具有同樣的效力呢？極有可能，儘管這一結論需要進一步的研究，但是，健康的飲食的確能夠讓我們的身體更加健康。因此，不妨每天給愛人一杯上好的酸牛奶，為你們的健康和性事加分。

## 吸煙易患精神病

吸煙的很多危害已經被證實。英國一項最新調查研究則顯示，吸煙與精神疾病風險上升也存在一定關係，這很可能是尼古丁對腦部多巴胺分泌產生影響的結果。

倫敦大學國王學院的研究人員通過多項調查，收集了28.8萬名志願者的健康數據，這其中有1.5萬人是吸煙者。他們對數據進行綜合分析後發現，那些出現初步精神疾病癥狀的人中，有57%的人吸煙；在有精神疾病史的人中，每天吸煙的人通常要比不吸煙的人更早患上精神疾病。



倫敦大學國王學院教授羅賓·默裏說，這很可能是尼古丁影響了腦部多巴胺的分泌。此前就有研究顯示多巴胺分泌過剩與精神疾病存在關聯。

這份發表在英國《柳葉刀·精神學》雜誌上的報告也說，仍然需要更長期的跟蹤研究才能更好地判斷吸煙與精神疾病的深入關係。

## 芝麻 堪稱女性恩物

家庭主婦不妨留意下，在廚房中擺放各種烹飪油中，芝麻油是最不易被氧化及變質走味的食物油。為什麼？原來芝麻本身含有多種天然的抗氧化成分，其中包括豐富的維生素E源。

女性最怕的是青春流逝，皮膚老化。人體老化主要是活性氧造成的，芝麻具有較強的抗氧化、抗老化作用。在女性的護膚美膚中，芝麻的抗氧化成分還能促進人體對維生素A、C的利用，保護皮膚的健康，減少皮膚感染；對皮膚中的膠原纖維和彈力纖維提供滋潤，改善、維護皮膚的彈性；又同時促進皮膚內的血液循環，使皮膚得到充分的營養物質與水分，以維護皮膚的柔嫩與光澤。

有習慣性便秘的女性，腸內長期滯留的毒素傷害到肝臟，亦會造成皮膚的粗糙。芝麻能滑腸治療便秘，不僅僅在肌膚上，還從體內本質上起到滋潤皮膚的作用。芝麻中天然維生素E，又被稱為生育醇，顯然也對女性的生育期有延長作用，可長期留住女性的魅力青春。

節食減肥的女性，由於其營養的攝取量不夠，皮膚亦變得乾燥、粗糙。而芝麻中含有防止人體發胖的物質蛋黃素、膽鹼、肌糖，因此芝麻吃多了也不會發胖，還可使粗糙的皮膚獲得改善。

女性又最常見貧血、骨質疏鬆癥。芝麻中含豐富鐵質，其含鈣量又較牛奶為勝，是兩防的最佳食物。

## 腸癌 與吃密切相關



### “重口味”成病因：吃得太好，動得太少

專家指出，腸癌與飲食習慣密切相關。“二高一低”即高脂肪、高蛋白、低膳食纖維的飲食結構是誘發腸癌的主要因素，胃腸道在消化高脂肪類食物時，需要更多的膽汁，多餘的膽汁被腸道細菌分解後，產生有致癌作用的“二級膽酸”，這種致癌物常年作用于腸黏膜，容易使腸黏膜發生癌變。專家表示，再加上都市人的運動量減少，機體的抵抗力下降，而所有腫瘤的發生都和機體抵抗力下降有關。

### 夜生活頻繁：三餐無規律也是誘因

長時間的夜生活，三餐飲食沒有規律，暴飲暴食，飲酒無度等也會直接或間接地誘發腸癌的發生，而這些生活方式一般都出現在年輕人身上，這就導致了此類疾病的年輕化趨勢。

### 長期飲食單一：吃隔夜飯也是成因

吃得太好容易得腸癌，而吃得太單一也會出問題。有老兩口先後被查出直腸癌住進了醫院。專家分析，夫妻倆每天都吃很固定的幾樣食物，幾十年來幾乎沒有改變過，雖然蔬菜吃得多，但長期飲食品種單一，又習慣了節儉，吃隔夜飯菜等，都是患腸癌的誘因。

### 45歲以上人群：應每年做腸癌篩查

腸癌早期幾乎沒有癥狀，有的可能祇是腹部不適或者腹脹，這使得很多人并不在意，還有的患者因為出現便秘血癥狀而誤以為是痔瘡，結果耽誤了治療。專家建議，大家應重視腸癌的篩查，健康人群45歲以上應每年做便潛血的檢查。