

# 夏日时令水果全身都是宝

梅子金黄杏子肥,麦花雪白菜花稀。芒种(6月5日)前后,大量新鲜瓜果上市。

在很多中医养生和营养专家眼中,此时正是吃水果的黄金时间,因为很多时令水果具有不错的养生功效,它们不仅能生吃,也能入茶入膳。(摘编自《中国妇女报》《广州日报》)

## 杨梅是天然开胃药

杨梅被誉为“天然开胃药”,能生津止渴、和胃消食。

杨梅可用来泡酒。将杨梅用盐水浸泡15分钟,再用净水洗净沥干,放入洁净消毒过的大口瓶内,按一层杨梅一层冰糖的顺序码放,倒入高浓度白酒浸没,密封后,置阴凉通风处,每隔三日摇晃一下瓶子,半月余即可食用。杨梅、白酒和冰糖配比的比例一般为4:5:1。白酒一定要没过杨梅2厘米,最好选用45—60度的白酒。

平时,还可在家做杨梅汁烤仔排。将杨梅去核,加水打成汁。排骨400克,切成小段,清洗干净备用。锅内加油,放入排骨炸一分钟,起锅沥油。锅内加水、杨梅汁、糖、盐、白醋和



排骨,用大火烧开,转中小火烧10分钟左右,收汁即可。

## 荔枝入汤美容养颜

荔枝有补脾益肝、生津止渴、排毒养颜等功效。

用荔枝壳煲瘦肉汤喝,有益肾固精的功效。取荔枝壳15克,五味子、金樱子各10克,猪瘦肉100克,生姜2片。将荔枝壳和药材洗净稍浸泡,猪瘦肉洗净。一起与生姜下瓦煲,加清水1000毫升,武火滚沸后改文火煲一个半小时,下盐便可。

用荔枝肉煲猪肚汤喝,有益阴养阳、养颜美容的功效。取鲜荔枝肉250克、糯米250克、猪小肚约500克、姜3片。将猪小肚洗净,用生粉或生盐揉搓片刻,再以清水冲洗,放进加入姜汁的沸水中滚煮后捞出沥干。将荔枝和糯米塞入猪小肚,两端用牙签固定,放入炖盅,加入冷开水1000毫升(约4碗水),放姜片,加盖隔水炖约3小时,调味即可。

## 指导专家

广东省中医院中药师 余自强  
浙江金华市烹饪协会秘书长 刘根华  
东南大学附属中大医院临床营养科营养师 夏朋滨



## 枇杷营养功效齐全

枇杷含有纤维素、果胶、胡萝卜素及多种维生素等,其中胡萝卜素的含量在水果中高居第3位,维生素B的含量也非常丰富,有润肺、止咳、止渴、和胃的功效。取枇杷150克、姜汁适量,将枇杷剥皮去核榨汁,与姜汁适量混合均匀后口服,每日2—3次。适用于呕吐呃逆、肺痿咳嗽、暑热声嘶等症状。

枇杷还能用来熬粥喝。取枇杷肉250克、粳米50克、冰糖适量。先以水煮冰糖,加入淘洗干净的粳米,煮至粥熟放入枇杷肉,再煮10分钟即成。

要注意的是,枇杷性凉,风

寒咳嗽及胃寒的人不宜食用。

## 西瓜皮是“消暑高手”

西瓜有解暑生津的功效,自古就有“天然白虎汤”的美誉,民间还有“夏日吃西瓜,药物不用抓”的说法。在专家眼中,西瓜皮比西瓜瓤更实用。夏季暑湿严重,用西瓜皮做一些养生茶饮,有很好的消暑益气、养阴生津、健脾祛湿、清心除烦的功效。

比如可以做西洋参瓜皮饮。取西洋参10克、麦冬15克、莲子30克、绿豆50克、鲜西瓜皮500克(干品用60克)。先将鲜西瓜皮刮净表皮及红瓤,洗净,切小块;然后连同洗净的其他食材一起放进砂锅,加入清水2升,用大火煮沸后改用小火熬1小时即可。

还可做西瓜绿豆饮。取绿豆100克、西瓜皮500克、陈皮5克、冰糖适量。将绿豆、陈皮加水1500毫升,煮至绿豆开花,加西瓜皮再煮10分钟,加入冰糖即可饮用。

## 下雨天不宜艾灸? 正好相反

很多朋友喜欢做艾灸,却又担心下雨后空气潮湿,做艾灸时毛孔张开,湿气会进入皮肤,导致艾灸没有效果。

其实大可不必担心,雨天或许更适合做艾灸。湿邪为外感六淫之一,以暑季最盛,在人体正气不足、抵抗力下降时,就会成为致病因素。夏季下雨天寒湿之气会加重,因寒湿内侵而导致疾病的患者,其症状在下雨天往往会更加严重,如关节酸痛、肢体麻木等。所以,在雨天进行艾灸,可帮助祛除体内的寒湿之气,对有寒湿症状的患者来说更适合。需特别注意的是,艾灸后易出汗、毛孔舒张,建议在温热的室内多休息一下,同时喝少许开水,待出汗结束后再外出,也就不易受到寒湿侵袭。

此外,在阴雨天、受凉或劳累后腰痛加重,还可用吹风机调热风档吹疼痛处,或用盐包热敷。热敷方法为:粗盐炒热后放点花椒,装入布袋热敷患处。(河南中医药大学第三附属医院康复科医师 杨云涛)

## 炎炎夏日 双脚也要清爽上阵 “透轻爽”牛皮风凉鞋 128元

大网眼清凉·牛皮品质·轻弹柔软·循环透气



夏日新时尚,一款适合男人夏天穿的禾乐牛皮风凉鞋正风靡朋友圈,它清凉防臭,真牛皮,好品质,难怪众多男士都说:“我要穿这款!”

### 透气不闷汗!

带给您大网面的透气沁爽,双脚好像置身于凉风习习的大森林。

### 清爽还防臭!

高温湿热,细菌繁殖,臭味难挡?对流活氧,排出汗水湿气和臭味,不管什么年龄,都要争做清爽一族。

### 足部的享受!

牛皮的品质+风凉鞋的凉爽,穿在脚上又有蛋卷似的柔软,享受!



### 6 防滑耐磨橡胶大底

坚实 柔韧 厚实 耐磨



### 十 防滑耐磨缓震橡胶底

橡胶、缓震、防滑、更耐磨、鞋底的寿命比一般的鞋底更长、轻松出行零负担让您行走的每一步都踏踏实实!



商品编号:210438

品名:

禾乐牛皮风凉鞋

S03BM6109

颜色:蓝色、黑色

尺码:38-44

特价:128元/双,

238元2双



精选优质商品,享受品质生活!更多精选特惠好物就在《快乐老人报》自有商城【尚享好物】,打开微信扫一扫,领取读者专享红包!

接线时间 9:00-12:00 14:30-17:30

抢购热线:400-998-1832



微信搜一搜

尚享好物



## “我太忙了,没时间变老”

重庆江津的曾令端将迎来100岁生日。在亲友眼中,曾令端是一位“斜杠老人”(有多种技能和身份)——他曾是一位抗战老兵,后来在师范学校担任音乐老师,退休后热爱学习,如今琴棋书画样样精通。

曾令端年轻时喜欢音乐。1954年,曾令端复员回家,潜心研究钟爱的音乐事业。1956年,曾令端被调到四川省立江津师范学校,在校任教音乐,重点培养音乐、话剧人才。在他25年执教生涯中,教过的学生超过4000人。1981年,时年60岁的曾令端从江津师范学校退休了。可他没有闲下来,一直为热爱音乐的师生免费授课,其它空余时间,他还画画、制作雕塑等,业余生活十分充实。

在儿子曾平燕眼中,曾令端是个大忙人,“他喜欢唱歌、谱曲、弹琴、画画、写毛笔字,早年手脚麻利时还会雕刻,琴棋书画、吹拉弹唱无一不通,生活很忙碌也很惬意”。说起自己的父亲,曾平燕很骄傲;父亲对待生活的态度,也深深影响着他。

“我太忙了,没时间变老。”曾令端说,总是有人问他长寿秘方,他笑称自己怎么会有这样的东西,“如果一定要说有,那就是每天都在做想做的事情”。曾平燕透露,父亲在饮食、生活方面非常讲究,也很自律,“他每天早晨空腹喝一杯蜂蜜水,晚上睡前喝一杯牛奶,白天则经常喝白开水,这样的饮食习惯他一直坚持了几十年”。(摘编自《江津日报》)

## 从出汗判断健康状况

夏季适当流汗有益健康,但平时手脚心总是出冷汗、夜晚睡觉出虚汗、稍微一动就汗如雨下的人,或许是脏腑亏虚,应适当做些调理。

有些男性经常手脚心冒冷汗,大多是因为脾肾阳虚,这时需要益气温阳、脾肾双补。手脚心经常出冷汗的人,不建议吃生冷食物,可以适当吃一些桂圆、核桃、大枣、牛羊肉等温性食物。炒菜时可加一些花椒、干姜、葱白等温性作料。平时还可以尝试艾灸足三里(外膝眼下3寸)、关元穴(脐下3寸)。

有些人稍微一动就出汗不止,特别是前胸和脖子汗水特别多,他们除了白天多汗,还常有身体虚弱、食欲差、易感冒等特点,这些或许是气虚的表现。针对这种情况,建议饮食上可多食用山药、豆浆、牛羊肉、扁豆、栗子、核桃仁等,也可用党参或黄芪炖鸡以补益机体、缓解气虚。在运动方面,气虚的人不宜太过疲劳,可通过动作舒缓、动静结合的运动增强体质,如太极拳、做操、散步等。

有些人在晚上入睡后,胸部、背部、大腿等地方会出汗较多,一般是睡着出汗醒来汗止。有这种情况的人大多是因为阴虚,平时应少吃羊肉、葱、姜、蒜等热性食物,调理可选百合、雪梨等滋阴食物,也可用沙参、麦冬等泡水饮用。(银川市中医医院针灸康复科副主任医师 张秀英)

