

跟古人学做解暑汤饮

北烤南蒸,超20个省份持续高温。中医认为,酷热挟暑湿袭人最伤精气神,从而易出现中暑、倦怠、懒言等不适。想要预防这些“高温病”,有时候只需要一碗解暑汤饮即可。

翻看各种医书、典籍可以得知,古代不少王公贵族、名医、名家都有各自推崇的解暑汤饮,其中蕴含着中医配伍的智慧,更有不少保健养生的学问。

酸梅汤 宝玉挨打也不忘喝的饮品

《红楼梦》第三十四回中提到,贾宝玉因为不务正业惹怒了贾政,而被打到卧床休息。半夜疼醒了,喊着要喝酸梅汤。

酸梅汤是古人最喜欢的解暑汤饮之一。早在宋代,人们就已经开始使用梅子制作饮料。中医认为,酸梅汤酸酸甜甜,有缓解疲

劳、帮助消化、增强食欲等多种功效。

配方及做法:取乌梅30克,山楂干50克,陈皮15克,甘草30克。将所有材料洗净,用清水浸泡30分钟备用。之后将所有食材放入锅中,加水适量,大火煮沸后转小火慢熬40分钟,根据个人口味酌情添加冰糖,自然放凉即可。

清络饮 温病大家吴鞠通的解暑秘方

古代医家经常用西瓜翠衣(青皮和白衣中间那层)配合其他药材来清热祛暑,其中尤以清代温病大家吴鞠通在《温病条辨》中所载的“清络饮”最为常用。

配方及做法:清络饮由药食两用的时令鲜品组成,包括鲜荷叶边6克,鲜金银花60克,西瓜翠衣、鲜扁豆花各5克,鲜竹叶心10克,丝瓜皮15克。制作时,将

上述材料洗净,西瓜翠衣切成薄片,一起放入锅中,加适量清水,大火烧沸后转小火煮5—10分钟即可。

紫苏熟水 宋仁宗遴选出的“饮品冠军”

宋人好用香料,他们经常将简单处理后的香料浸泡在沸水中,从而得到气味芳香、功效各异的熟水。宋仁宗也是熟水的爱好者,《事林广记》记载,宋仁宗曾经敕令翰林医官院的各位医生对熟水进行品鉴,从外观、口感、气味、保健效果等角度来确定其优劣等级,最终紫苏熟水脱颖而出,夺得“饮品冠军”的殊荣。

中医认为,天气炎热时,用紫苏泡水,能健胃消暑、增强食欲、预防感冒,尤其适合夏季伤暑后食欲减退、消化不良的人饮用。

配方及做法:取3—5片紫苏叶,加上1—2片陈

皮、鲜姜适量,用水煮沸后,再根据个人口味放入适量冰糖,晾凉后饮用即可。

冷饮子 兼具颜值与味道

在种类繁多的祛暑汤方中,最具特色的就是一种叫作“冷饮子”的饮品。这款“冷饮子”早在唐代就已经被著名针灸学家甄权提及,他指出:“虎杖……暑月以根和甘草同煎为饮……瓶置井中,令冷澈如冰,时人呼为冷饮子,啜之且尊于茗,极解暑毒。”意思是说,将新鲜的虎杖和甘草一起煮汁,放在井水中做成冷饮,像茶一样饮用,是一款极佳的解暑饮品。

配方及做法:取虎杖15克,生甘草6克,水煎后放至常温后代茶饮,或冷藏后饮用。(北京中医药大学中医学院医学史教研室副教授 甄雪燕)

■食疗药膳

甘草水果捞 清热助消化

炎炎夏日,大家都喜欢吃点清凉食物,在这给大家推荐一款时令水果捞。

具体做法是:取甘草10克,咸酸梅4个,白砂糖20克,南姜粉、陈皮粉各5克,当季水果适量。将甘草洗净,咸酸梅捣烂,一同放入砂锅中,加清水约750毫升,煮沸后转小火煲煮20分钟,加入白砂糖,搅拌溶化后过滤,汁水放凉备用。根据个人喜好选用当季水果(切块或切条)若干。淋上甘草水,放入冰箱。食用时撒上南姜粉、陈皮粉即可。

这款水果捞既能帮助人体补充维生素等营养成分,还有清热解毒、助消化的功效。(广州中医药大学第一附属医院药学部副主任中药师 陈慕媛)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498



“爱吃啥吃啥,不亏待自己”

家住四川省乐山市沙湾区的吕淑芳几天前刚过完百岁生日。谈及长寿秘诀,她用了一个词来总结:顺其自然。

吕淑芳一辈子勤劳节俭,过惯了苦日子。“父亲在我很小的时候就去世了,为了将我们三兄妹抚养长大,母亲吃了不少苦。”吕淑芳的小女儿王世华介绍,母亲之所以能长寿,跟她的好心态有很大关系,“不管遇到什么困难,她从不抱怨”。

在晚辈们看来,吕淑芳为人随和,在吃、穿、用等方面都没啥

讲究。“我们吃啥她吃啥,只是每顿都要吃点拌菜,尤其爱吃拌藿香、大蒜、香葱。”王世华介绍,母亲年老后,饮食习惯出现了一些变化,喜欢上了糖果、水果等甜食。对此,吕淑芳笑着说:“吃点甜的,心里更开心。都这个年纪了,爱吃啥就吃啥,不能亏待自己。”(四川乐山 王世贵 73岁)



■养生学堂

膝盖疼痛影响走路,该如何调理

问:这一年多来,我的膝盖疼的毛病貌似越来越严重,疼痛发作时会影响走路,甚至缓慢挪动都会产生巨大的痛感。请问平时应该如何调理?(江苏常州 方先生)

答:膝关节疼痛患者平时应注意关节保暖,不宜长时间待在阴冷湿寒的环境里,日常建议佩戴护膝,对膝关节进行稳定保护。在疼痛发作期,可寻求中医师的帮助,通过理疗等方法减轻膝关节软组织的肿胀、疼痛。在病情稳定期,可经常进行膝关节的功能性锻炼,如练习“钟摆

腿”。具体方法是:坐在床边或椅子上,在膝关节下方用软垫或者用枕头垫高,放松双腿,然后前后摆动,每次训练3—4分钟。之后,可以按摩膝眼穴

(膝盖下面有两个凹陷,外侧的叫外膝眼穴,内侧的叫内膝眼穴)、鹤顶穴(在膝上部,屈膝,髌底的中点上方凹陷处)等穴位。(浙江省杭州市中医院麻醉手术中心副主任 曲丕盛)

