



暑热小满 养生从祛湿开始

三种“祛湿”中药,可这样食疗

全媒体记者 郭静 通讯员 彭逢美

“小满小满,江满河满。”小满时节,高温多雨,冷暖交汇频繁,暴雨、雷电等强对流天气也时有发生。在这种高温高湿、湿热交加的环境中,人体感觉湿热难耐,容易导致胸闷、心悸、精神不振、全身乏力等不适症状。

南方医科大学中西医结合医院副院长兼治未病中心学术带头人彭康教授介绍,热邪和湿邪都能侵害人们的身体健康。所以,小满时节养生要特别注意防“湿”,尤其是南方地区。

暑热小满“湿”为祸首

不少人到了夏季食欲不好,其实天气热并非主要原因,“湿”才是罪魁祸首。彭康指出,“湿”是贯穿于整个夏季的,不单指下雨的那些日子。“湿”的开始就是小满,闷热潮湿的气候,最易伤害脾胃功能,而导致消化不良,食欲不振。因此小满时节养生,防湿祛湿为先,保护脾胃,升降气机。

何谓“湿”?

什么是中医所说的“湿”?彭康介绍,中医认为,湿邪为“六淫”外邪之一。湿邪入侵,湿性下趋,易导致湿性脚气、妇女带下等病症;湿邪侵入关节,则会导致风湿或类风湿性关节炎、关节疼

痛、伸屈不利、肌肤麻木;湿邪侵入脾胃,会引起腹泻、水肿、食欲不振、恶心等病症。所以,小满时节养生,尤其是南方地区,要特别注意防“湿”。

三种“祛湿”中药

中药“祛湿”,有发汗除湿、芳香化湿、健脾燥湿、利水渗湿等许多方法。彭康介绍了三种常用“祛湿”的中药,日常食疗便可助祛湿。

◆白扁豆

白扁豆性甘,微温。归脾、胃经。具有健脾化湿,和中消暑的功效,用于脾胃虚弱,食欲不振,大便溏泻,白带过多,暑湿吐泻,胸闷腹胀。炒白扁豆健脾化湿,用于脾虚泄泻,白带过多。

白扁豆一身都是宝,它的果皮(扁豆衣)、花、叶均可入药。扁豆衣能健脾、化湿,用于治疗痢疾、腹泻、脚气、浮肿等;扁豆花能解暑化湿、和中健脾,用于夏伤暑湿、发热、泄泻、痢疾、赤白带下、跌打伤肿等;扁豆叶能消暑利湿、解毒消肿,用于治疗暑湿

吐泻、疮疖肿毒、蛇虫咬伤等症。白扁豆也作为滋补佳品,尤适合夏暑季清补之用。

白扁豆粥:白扁豆60克(鲜品增至120克),粳米100克同煮粥。可健脾养胃、清暑止泻,适用于脾虚腹胀、慢性泄泻、疰夏等症。也可用于春季疲乏无力、精神萎靡不振者食用。

◆赤小豆

性甘、酸,平。入脾、心、小肠经。具有利水除湿,解毒排脓,利湿退黄功效,用于水肿、小便不利、脚气、黄疸、泻痢、痈肿等。

赤小豆食用可用于煮饭、煮粥、做汤等。赤豆淀粉含量较高,蒸后呈粉沙性,而且有独特的香气,故常用来做成豆沙,以供各种糕团面点的馅料,美味可口。本品含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、皂苷等营养成分。

赤小豆薏米粥:赤小豆30克、薏米20克,粳米100克,水适量。将赤小豆、薏米、用冷水浸泡2小时,粳米洗净,加入适量水,同煮成

粥,能健脾渗湿、清热消暑。

赤小豆排骨汤:赤小豆100克、猪排骨300克、食盐。将赤小豆和排骨分别洗净;置入沙锅中,注入清水,旺火烧滚,约40分钟后,改文火再熬约2小时,至赤小豆起沙,排骨酥软为止;放入食盐即可食用。

◆茯苓

茯苓甘、淡,平,归心、肺、脾、肾经。具有利水渗湿,健脾安神的功效,用于水肿尿少,痰饮眩悸,脾虚食少,便溏泄泻,心神不安,惊悸失眠等。彭康表示,茯苓为药食两用之物,食用可煮粥、煲汤、泡酒,制作成各种糕点,如茯苓饼、馒头等。简单食疗方则有以下两则:

茯苓麦冬粥:茯苓30克、麦冬15克,粳米100克。洗净,浸泡30分钟,加水煮粥。用于心脾不足,饮食不振,心神不宁失眠者。

茯苓栗子粥:茯苓15克,栗子25克,大枣10枚,粳米100克。加水先煮栗子、大枣、粳米;茯苓研末,待米半熟时徐徐加入,搅匀。

养生释疑

肿瘤患者常见的六个饮食误区

全媒体记者 郭静 通讯员 魏彤

误区1:癌症患者忌口可“饿死”癌细胞。错!

很多癌症患者或家属认为肿瘤病人不能吃太高营养的食物,否则会导致肿瘤生长。实际上肿瘤细胞的生长跟病人吃多少营养并无关系,想饿死癌细胞,结果饿死的反而可能是自己。癌症患者应该加强营养,增强抵抗力,配合放化疗和手术,联合对抗肿瘤。营养状况好的患者在对治疗的耐受性和预后方面都明显优于营养状况差、消瘦的患者。癌细胞可以“饿死”的说法是完全没有科学根据的。

误区2:肿瘤患者不能吃发物。错!

肿瘤患者常常对所谓的“发物”非常忌口,以至于过分忌口导致人为的营养

不良。“发物”是中医特有的一个概念,现代医学对发物是褒贬不一,比较公认的“发物”包括虾、蟹、无鳞鱼、鸡、鹅肉、羊肉等等,多与过敏性疾病及疮疡肿毒有关,目前没有证据表明“发物”会导致癌症恶化。建议对于有争议的食物可咨询医生或营养师,在医生或营养师指导下根据疾病的不同阶段适当忌口。

误区3:乳腺癌患者不能吃豆制品?错!

大豆食品含有几种重要的营养素和植物化学物质,如蛋白质、钙、钾、膳食纤维及大豆异黄酮、植物固醇等。有研究表明,大豆及其制品可能具有降低癌症风险的作用,尤其对于乳腺癌等激素相关性肿瘤患者

益处更大,有研究还发现大豆食品可能对服用抗雌激素药物与芳香酶抑制剂的女性具有保护作用。因此,选择部分豆制品代替部分动物食品作为优质蛋白质的来源是安全和有益的。

误区4:盲目相信保健品。错!

很多患者及家属认为肿瘤病人应该多吃冬虫草、海参、燕窝、花胶等等补品以提高抵抗力。目前没有证据证明保健品有明确的抗肿瘤作用。建议能正常进食营养状况好的患者可以在医生指导下适当吃些补中益气的补品,但是不要对这些保健品寄予过高的期望,没有哪一种单一的食品能够抗肿瘤,这些补品只能是辅助,均衡饮食才是王道。

误区5:“喝牛奶致癌”。错!

所谓“牛奶致癌”,源于国外报道的动物试验结果,即用含大量酪蛋白的饲料喂养老鼠,可增强黄曲霉毒素对大鼠的致癌作用。牛奶中所含的蛋白质主要为酪蛋白,故由此推导“牛奶致癌”。但这里面存在几个大的问题:首先,老鼠试验结果不能直接推演到人身上。其次,该研究以酪蛋白为唯一蛋白质来源,这在人类自然膳食几乎是不可能出现的;还有牛奶蛋白质含量为3%,其中70%为酪蛋白。每天饮用牛奶250毫升,摄入的蛋白质约8克,其中酪蛋白仅仅6克,占每日蛋白质总量的8%-10%。这与“以酪蛋白为唯一蛋白质

来源”的动物试验情况截然不同。因此,将此实验结论说成“喝牛奶致癌”是错误的推断。

误区6:汤水很有营养。错!

很多人以为汤水很有营养,所有的精华都在汤水里面,因此很多病人家属天天煲老火靓汤送到医院来给病人喝,汤水真的很有营养吗?答案是否定的。那么汤水为什么会鲜美呢?是因为嘌呤、肌酐等含氮浸出物、少量的脂肪、维生素、矿物质等溶于水,这些物质具有提鲜作用,致使汤水口感好,但是蛋白质不溶于水,导致汤水中蛋白质含量极低,90%以上的蛋白质存在于汤渣中,因此汤水营养价值并不高。

目前社会上流传着种种肿瘤患者饮食的“误区”,对肿瘤患者造成很大困扰,严重影响肿瘤患者对优质蛋白质的摄取和总的膳食平衡。广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科主任、副主任医师黄瑜芳指出,在此,有必要针对最常见的几个认识误区加以澄清。