

## 夏季心火旺 要多吃“苦”

### 苦味食品首推苦瓜

夏季既是万物生长的季节，也是骄阳似火的季节。此时，天阳下降，地热上蒸，天地之气上下交合，因此，夏季养生应根据“万物生长，心火气旺”的特点，注意饮食起居，尤其是饮食方面。 据《中国医药报》

#### 夏天为什么要多“吃苦”？

中医营养学家认为，人体阴阳本应相对平衡，但由于人们饮食上嗜肥甘辛辣而恶苦味，往往导致人体阳有余，阴不足。从调整人体阴阳平衡和预防疾病角度来说，人们一年四季均应适当吃些苦味食品，特别是夏季更应多吃些。因为夏季脾胃功能较差，食欲不振，吃苦味食品能恢复脾胃运动能力，增进食欲；苦味入于心经，可用苦味泄降心火，用苦味之阴调整夏季之阳热。现代营养学研究发现，苦味食品多含氨基酸、维生素、生物碱、苦味质、微量元素等，具有抗菌消炎、解热去暑、帮助消化，增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等作用。

#### “吃苦”为何首推苦瓜？

在苦味食品中，最具代表性的当推苦瓜。苦瓜属葫芦科植物苦瓜的果实，又叫凉瓜。

《本草纲目》载：苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”。《滇南本草》曰：苦瓜可“泻六经实火，疗恶疮解毒，

或遍身已成芝麻疔疮疼痛难忍”。《泉州本草》谓：苦瓜能“主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢”。

苦瓜除含苦瓜甙外，还含有谷氨酸、丙氨酸、β-丙氨酸、苯丙氨酸、α-氨基丁酸、瓜氨酸、半乳糖醛酸、果胶、矿物质和维生素等。尤其是苦瓜所含丰富的维生素B1具有预防和治疗脚气病、维持心脏功能的作用。现代科学研究发现，苦瓜中含有类似胰岛素的物质，有明显降低血糖的作用。

#### 苦瓜有哪些吃法？

苦瓜也是民间常用的家备中药。常见的民间验方有：用鲜苦瓜200克，去瓤切块，猪瘦肉100克切片，加清水适量煮汤，食盐少许调味，饮汤，食苦瓜及瘦猪肉，连续数日，可治疗感冒暑热、暑疖、痱子过多、眼结膜炎等症；将鲜苦瓜切开去瓤，与茶同煎或冲泡饮用，或将鲜苦瓜当中截断去瓤后纳入茶叶再接合，悬挂通风处阴干，每次取10~15克水煎或泡开水代茶饮，防治中暑发热。

除了苦瓜之外，常见的苦味食品还有苦笋、莴笋、生菜、芹菜、茴香等，以及茶叶、咖啡、可可等带苦味的饮料。但是，苦味食品食用也不宜过量，过苦则易引起恶心、呕吐等不适，胃病患者及脾虚或大便秘结者宜慎用。

## 六大黄昏心理困扰老人生活

有人视自己为“包袱”，有人陷入“回忆潮”

■ 02版

## 高考在即，女孩患上高考“焦虑综合征”

专家：要解决高考恐惧症，需要学校、家长、学生三方合力

■ 06版

## 这个季节预防湿疹 不妨多吃这些食物

■ 05版

## 夏季运动流汗甩肉 合理选择运动项目

■ 05版

## 最温暖的人间大爱：井冈英烈的红色家书

■ 08版