

立夏 养生 调整饮食顺节气



立夏是二十四节气中的第七个节气，亦是夏季的第一个节气，代表孟夏时节的正式开始。中医认为，立夏时节，自然界的变化是阳气渐强、阴气渐弱，相对人体脏腑来说，是肝气渐弱、心气渐强。故立夏以后，需注意适当调整日常饮食，以适应节令的变化。

饮食三大原则

保护阳气 自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏阴阳相互通应。立夏之后，人体的阳气浮于外而虚于内，加之气温开始明显升高，皮肤腠理易于开泄，人体排出汗增多，易丢失津液，造成人体阳气不足。故此时应注重保护阳气。

增酸减凉 宜适度增加酸性食物的摄入，因酸性食物能收敛止汗，使皮肤腠理适当收缩，预防立夏后人体出汗过多而耗气伤阴，同时还有生津止渴、健脾消食之功。且立夏多湿，湿为阴邪，最易伤及脾阳。脾主运化，

为气血生化之源、后天之本，若脾气不足，无法正常濡养人体脏腑。因此还应尽量减少摄入生冷、寒凉食品以护养脾气。

调养胃气 立夏后气候燥热、食欲不振，乃是湿热蕴积在内，肠胃缺乏运化动力的表现。故需调养胃气，维持机体健康。

适宜食物

杂粮 由黑豆、绿豆、赤小豆组成的“三豆饮”是中医中一道著名的处方。黑豆、绿豆、赤小豆皆有清热解毒、祛湿利水、消暑解渴、调和五脏的功效。对于夏季深受热邪、湿邪困扰的人来说，非常合适。

药膳粥 胃喜潮湿，多吃稀食是顺应胃气的重要方法之一。薏米、淮山、芡实等均有健脾祛湿之效。

水果 热环境下维生素代谢增加，且汗液排出水溶性维生素增多，因此夏季要增加水果的摄入，补充维生素。山楂、乌梅、菠萝、柠檬、猕猴桃等酸味食物具有敛汗滋阴、生津止渴等功效，西瓜具有利水消暑等功效。

蔬菜 绿豆芽、空心菜、茼蒿、苋菜等蔬菜均有清热解毒之效，冬瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类具有解暑之功。

蛋白质 高温条件下，人体组织蛋白分解增加，尿中肌苷和汗氮排出增多，从而引起负氮平衡。因此，要补充足够的蛋白质。淡水鱼类、猪瘦肉、鸡肉、牛奶、蛋类、豆类等食物蛋白质含量较高。

莫入三误区

误区一：过分清淡饮食 随着气温的增高，人体的能量消耗、基础代谢率也增加，若过分追求饮食清淡，减少脂肪类、蛋白质类食物的摄入，会影响机体免疫球蛋白的合成，久而久之，身体抵抗力降低，容易出现疲乏、感冒、贫血等病症。

误区二：追求冰冷食物 在夏季，人们往往会追求温度低的食物，比如冰激凌、冰镇啤酒、冰镇饮料等。但这些低温食品易引起胃肠低温产生痉挛，造成胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等症状。

误区三：盲目推崇凉茶 凉茶有一定的解暑功效，但不可以过度饮用。凉茶中含的药材性味大多寒凉，如果大量喝，在清解暑热的同时，也会使人体脏腑的阳气发散、受损，脾胃等器官会由于阴液的滞腻而功能失调。

湘潭市第一人民医院
康复医学科主任 周彪

每天这样吃 营养更充足

时下，我国新冠肺炎疫情趋势总体向好，人们日常生活逐渐恢复。通过此次战“疫”大考，许多人调整了饮食生活习惯，对于营养的关注也愈加凸显。普通人群每天如何吃，才能保证营养充足呢？笔者建议做好以下几点：

热量要充足 每天摄入谷薯类食物250~400克，包括大米、面粉、杂粮等；保证充足蛋白质，主要摄入优质蛋白质类食物（每天150~200克），如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等，尽量保证每天一个鸡蛋，300克的奶及奶制品（酸奶能提供肠道益生菌，可多选）；通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油，总脂肪供能比达到膳食总能量的25%~30%。

多吃蔬果、奶类、大豆 做到餐餐有蔬菜，天天吃水果。多选深色蔬果，不以果汁代替鲜果。吃各种各样的奶及其制品，特别是酸奶，相当于每天液态奶300克。经常吃豆制品，适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决杜绝食用野生动物。

少盐少油，控糖限酒 清淡饮食，少吃高盐和油炸食品。足量饮水，成年人每天7~8杯（1500~1700毫升），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

吃动平衡，健康体重 在家也要天天运动，保持健康体重。食不过量，不暴饮暴食，控制总能量摄入，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时起来动一动。

杜绝浪费，兴新食尚 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐和使用公筷、公勺。选择新鲜、安全的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签，合理选择食品。

湖南省肿瘤医院营养科主治医师 胡萍
(刘孝谊 彭璐 整理)

从古至今的素食智慧

“素食主义”在我国古代的含义并不等于“不吃肉主义”。素食在古代有两种含义：一是指蔬食，此义与我们现代意义的素食重合，《匡谬正俗》中记载：“案素食，谓但食菜果饵之属，无酒肉也。”在《庄子·南华经》中则直接用了“蔬食”一词：“蔬食而遨游，泛若不系之舟”；二是把生吃各种瓜果植物，与现代意义上的天然纯素食有相近的地方，区别只是现代人已很难吃上他们理念中的“天然纯素食”了。

在我国的诗歌还是由国家的采诗官们在农闲时节，打着小旗，摇着木铎，像收割庄稼一样到山野田地四处采集的《诗经》时代，素食与肉食便已共登盘餐。那时虽然没有人打起素食主义大旗，但对于基本的素食养生的道理，还是家喻户晓的。按照传统，人不应该追求浓烈肥厚的饮食，“平易恬淡”才是养生的硬道理。

在《吕氏春秋》中，《重己》篇说善于养生的人是“不味众珍”的。“众

珍”古代指游鱼、飞鸟、走兽之类的动物食品，这类好东西吃多了会使脾胃消化功能呆滞，影响气血畅达，最终致病短寿，祸莫大焉。

古老的医学一直是主张多用清淡素食，少用肥腻厚味的。在孙思邈的《备急千金翼方》中说：“食之不已为人作患，是故食最鲜肴务令简少。”这里说的“鲜肴务令简少”，即是说一定要少吃荤食，不要因贪鲜味而伤身体，尤其是老年人的消化吸收功能较弱，更要三思而食。

现在人人都知道常吃芹菜能降压、健胃、利尿；常吃萝卜、山药能健脾消食、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒；常吃黑木耳、香菇等有清涤胃肠，滋胃降压、强心补肾等作用等。丽轩堂美素轩的菜品都是大厨根据食材的作用功效结合人体膳食营养金字塔精心烹制的，美观又健康，细节处见真功夫，每一道菜都让人赏心悦目！

丽轩堂生命养护中心
湖南丽轩健康管理咨询
服务有限公司

初夏清食栀子花饊

柔软芳香的栀子花绽放，意味着夏日的来临。栀子花瓣雪白丰腴，可做成各种芳气袭人的佳肴。

宋代林洪《山家清供》记载了一种名为“薺薺煎”（薺薺即栀子花）的花饊。林洪有一次拜访好友刘漫塘，中午两人一起吃饭时，酒桌上端上来一盘芳香清爽的“薺薺煎”。其做法便是采摘刚刚盛开的大朵栀子花，用开水焯过稍稍晾干，再用甘草水和稀面糊，放在油里煎炸。

明代《遵生八笺》中也记载了栀子花的另一种做法：采摘半开的花，用矾水焯过，再加入细葱丝、大小茴香、花椒、红曲、黄米饭一起研磨细碎，再拌上盐，放上半年，便可食用，风味独特。或者把栀子花用矾水焯过，直接用蜜煎煮，滋味也很是甜美。明代《群芳谱》中记载：大朵栀子花可用梅子酱或者蜂蜜浸渍，做成栀子羹或者蜜饯栀子。清代《养小录》中则是将栀子花做成饼后加盐煎食。

栀子花性寒，无毒，是药食同源的植物，入食有清凉之感，唇齿间芬芳馥郁。现在也有凉拌栀子花、栀子花炒蛋、栀子花肉片汤等药膳做法。栀子花有泻火除烦、清热利尿、凉血解毒之功效，可治疗肺热咳嗽。《本草纲目》记载，栀子花还可治疗鼻中衄血：“山栀子烧灰吹之。屡用有效。”

湖南中医药大学 张觅