



枸杞子泡水喝有四大养生功效

俗话说：“一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿”。枸杞子是一味很好的滋补品，可清肝明目、滋阴润肺、滋肾益精。人们经常用它来泡水喝、煲汤、泡酒、或做菜。中医养生专家指出，枸杞子泡水喝，不同季节，功效有所不同。

中医认为，枸杞子泡水喝有 4 大养生功效。

其一是滋阴明目，降肝火。常用电脑的人眼睛容易疲劳，用枸杞泡水喝，可以滋阴明目。在天气比较热时，泡水喝可除肝火。

其二是有利于睡眠，改善体质。

其三常喝枸杞茶，可充实正气，补气养血，还能壮阳，被益为“水果伟哥”。

最后一点也是女性为啥喜欢用枸杞泡水的原因，那就是美白养颜、抗衰老。这是因为枸杞中的 β-胡萝卜素含量比胡萝卜高，维生素 C 含量比橙子高，铁含量比牛肉高。天然的 β 胡萝卜素抗衰老、抗癌及预防日照皮肤损伤。因此，女性应常喝些枸杞茶。

冬季：冬季寒冷，人们需要抵御寒冷，取适量枸杞泡在酒中，浸泡 7 天后方可饮用。也可用枸杞泡水喝，同样可滋阴御寒、润肺抗燥。

“一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿”。说明枸杞可四季常食，常食可益寿延年。然而，枸杞虽好，并非人人适宜，有其副作用。枸杞子“外邪实热，脾虚有湿及泄泻者忌服”“元阳气衰，阴虚精滑之人慎用”。即脾胃虚弱、腹泻、炎症发烧的患者，莫乱吃枸杞，否则滋补不成，反而对健康不利。

可见，枸杞泡水喝有着很好的养生好处。然而枸杞温热身体的功效强，有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量食肉的人群，也最好慎食枸杞子。

春末养心“吃”出来

燥热的天气和潮湿的环境，让人在春末夏初特别容易感到心烦意乱。中医讲“心主血脉、心主神志”，生活中衰老、劳心或者用脑过度，都容易造成心阴的不足。心阴不足的主要症状是心神不安、失眠、多梦等，而很多食物都有养心安神的食疗作用，可以有效改善睡眠质量，有利健康长寿。

莲子：莲子对养心安神有独特的功效，凡因体衰、神经衰弱等引起的睡眠不安、易醒、多梦、易惊、易怒者，睡前可饮莲子汤。

百合：百合对清心安神作用明显，适用于治疗肺热、咳嗽引起的情绪反常，有润肺止咳、清心安神之功效。临床多用于治肺癆久

咳、咳唾痰血、热病后余热未清、虚烦惊悸、神志恍惚、脚气浮肿。经临床观察，百合对心悸、失眠、多梦等有较好疗效。可每次睡前用 30 克百合与红枣 5 枚煎水喝。

猪心：猪心，性味甘，有安神定惊，养心补血的作用，作为营养与药用菜肴已有悠久的历史了。民间素有“以心补心”之说，猪心的蛋白质含量是猪肉的 2 倍，而脂肪含量仅为猪肉的十分之一。可治惊悸、怔忡、自汗、失眠等症。可以与南瓜、胡萝卜等一起煲汤喝。

小米：小米又称粟米，性味甘咸，凉。陈粟米性味苦，寒。李时珍在《本草纲目》里说小米“煮粥食益丹田、补虚损、开肠胃”。其功用在

于“健脾、和胃、安眠”。小米中色氨酸的含量在所有谷物中独占鳌头，每百克含色氨酸量高达 202 毫克，是其他谷类食物无法比的。另外，小米富含易消化的淀粉，进食后能使人产生温饱感，可促进人体胰岛素的分泌，进一步提高脑内色氨酸的数量，让人有安神之感。

莠苳汁：莠苳汁性味同莠苳，苦，甘，凉。《本草拾遗》称其“利五脏，通经脉，开胸膈”。据有关资料，莠苳茎、叶、皮的乳白色浆液，具有镇静、安神的功效，可助儿童、中老年睡眠。临睡前，食服效果明显。

另外，养心神、益心气的小麦，能温养五脏、益气安神的糯米，以及燕麦、大枣、芝麻、蜂蜜、龙眼肉、酸枣仁等也都是睡前养心的好食物。用来煮粥，放凉后加入一勺蜂蜜调味，睡前喝一小碗即可。不过，睡前切忌进食过饱，一般以晚餐食量的 1/3 为宜。



身心健康

胃热肠寒要补脾

生活中常会碰到这样一类人，他们到了夏天特别爱吃冷饮，冰棍、雪糕一次能吃七八根。可他们的肠道却特别脆弱，稍微受凉，或吃了辛辣刺激的食物，就会拉稀跑肚。民间称之为“胃热肠寒”。中医认为，这属于寒热错杂症，即寒症与热症在身上同时出现。

胃热又叫“胃火”，多由邪热犯胃，或因嗜酒、嗜食辛辣、过食肥甘厚味，助火生热；有的是因气滞、血淤、痰、湿、食积等郁结化热、化火；肝胆之火也可引起胃热。胃热的人往往表现为易饿、爱吃、口苦、口渴等。由于过多嗜食

生冷，损伤了脾土的阳气，消化不良，生痰生湿，就会出现腹痛腹泻、大便黏腻不畅等。如果中焦阳气受损严重，还会出现大便稀薄、四肢冰凉等症状。

对这类胃热肠寒的患者，平时一定要注意合理膳食，饮食宜清淡，少荤多素，少吃高蛋白、高热量、高脂肪及辛辣刺激之品；同时，应尽量少吃寒凉食物或生冷瓜果，以免损伤脾胃、助湿生痰。偶尔吃了肥甘厚味之物后，最好冲一杯普洱茶，以解油腻、助消化。平时也可用一些健胃消食的中成药来调理。

立夏是春夏交替的季节，它代表这夏天的开始，立夏养生要晚睡早起加午休，同时要注意养心。

晚睡早起加午休

由于“立夏”后天黑得晚亮得早，人们往往容易晚睡早醒，造成睡眠不足，白天常“打盹”。专家称，13 时至 15 时是一天中气温最高的时段，人易出汗，出汗多散热，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少，午饭后消化道的供血增多，大脑的供血就更为减少，人就易精神不振，昏昏欲睡。

因此，大家要根据节气变化，相对于冬春季节，可晚些入睡，早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但应增加午睡，尤其是老年人多有睡眠不实的特点，更需要午睡。中午没午睡习惯的人，可听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作。

一般来说，午休半个小时到一个小时为宜，时间不宜过长，睡醒后不要急于起来，再躺上 10 分钟起床为宜。睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风而生病。

老中医提示，夏日午休不是对所有的人都有益，患有低血压疾病的人及血液循环系统有障碍，特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人，不宜午休。

立夏时节宜养心

立夏养生晚睡早起加午休



因此，要顺应节气的这种变化，保养心脏，专家表示，此时节，老年人要注意避免气血淤积，预防心脏病发作。

老中医提示，立夏后，人们易感到烦躁不安，因此立夏养生要做到“戒燥戒怒”，切忌大喜大悲，要保持精神安静、心志安闲，心情舒畅，笑口常开。

此外，在饮食调节上，应少吃高脂厚味及辛辣上火之物，多食清淡和富含维生素的食物，如山药、小麦、玉米、海产品、蛋类，这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。

中医认为，夏季心阳最为旺盛，当夏日气温升高后，人易烦躁不安，好发脾气，而且机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人，由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况易增加，甚至因此而发生猝死。所以，在春夏之交要顺应天气的变化，做好自我调节，重点关注心脏保养。

老中医提示，“立夏”时节要做好“精神养生”，多做安静的事情，如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

立夏养生要晚睡早起，但是并不是说越晚越好，无论怎样，我们都不提倡太晚睡觉，同时，日常生活中要保持平稳心境、笑口常开。

夏日护肤防晒食谱

日常生活中有许多潜在的光敏感物质，它们是紫外线的帮凶，通过饮食补充一些抗氧化剂，能让每天的防晒工作事半功倍：

黄色、红色的蔬菜：番茄富含抗氧化剂番茄红素，每天摄入 16 毫克番茄红素可将晒伤的危险系数降低 40%。番茄煮熟后护肤效果更好。

绿色蔬菜：绿花椰菜含有丰富的叶黄素，是重要的抗氧化剂。此外，它还含有丰富的叶酸、纤维、β 胡萝卜素和维生素 C。

富含维生素 C 的食物：每天吃一些富含维生素 C 的水果如猕猴桃、草莓等。甜椒维生素 C 的含量甚至高于很多水果，为避免破坏甜椒中的维生素 C，可选择生吃。

苹果：苹果含有丰富的鞣皮素，能对抗自由基对人体的氧化作用。



大豆：大豆富含异黄酮，它是一种植物性雌激素，同时也具有抗氧化能力。

坚果：坚果中富含维生素 E 和不饱和脂肪酸，能帮助抗氧化和消除自由基。

绿茶：每天喝两杯绿茶，中和由于日晒产生和堆积在皮肤中的自由基。

巧克力：喝些可可饮品，帮助皮肤抵御紫外线的侵蚀。

医学上有一类光敏性食物，可以增加人体对紫外线的敏感性。吃了这些食物以后，如果暴露于紫外线中，很容易被晒黑和晒伤。

比如野菜中的苋菜、芥菜；有特殊香味的蔬菜如芹菜、香菜；有颜色的蔬菜如菠菜、油菜；调味品中的茴香和芥末；水果中的柠檬、菠萝；野胡萝卜和无花果；中药的沙参、红花；黄泥螺等。它们也并非不能吃。因为食物代谢很快，所以可选择晚餐的时候吃，这样到第二天中午时它们就不再有光敏作用了。

责任编辑
袁 慧
版式设计
张明月