



俗话说“冷在三九,热在三伏”,一年中最闷热潮湿的三伏时节,用“上蒸下煮”来形容再合适不过了。正所谓夏天“三天不见青,两眼冒火星”,夏季高温的天气,人们很容易上火,出现心情烦闷、口干舌燥的情况。上饶市人民医院预防保健科医生姜东方表示,三伏天讲究清淡饮食,建议中老年人要常吃8种“黄金菜”。这8种“黄金菜”都是应季的营养蔬菜,多吃有助安康度过盛夏。

# 三伏天常吃8种“黄金菜”有助中老年人安康度夏



## 一、四季豆

俗话说“夏吃豆,胜吃肉”。四季豆含有丰富的无机盐,夏季人们汗液流失严重,多吃四季豆可以在补充营养的同时,还能维持体内的酸碱平衡。分享一款很下饭的肉末炒四季豆,鲜香味美,很过瘾。

**推荐菜谱:**肉末炒四季豆。  
**准备食材:**四季豆、肉末、大蒜、生姜、大蒜、小米辣。  
**做法:**1.四季豆放入清水中冲洗干净,掐头去尾、撕掉老筋,大蒜、生姜去皮切末,葱白斜切成丝,小米椒切圈备用。肉末需要提前腌制,肉末中加入少量老抽、半勺鸡精、1勺生油和适量姜末、食盐、半勺食用油,抓拌均匀放置一旁腌制10分钟左右。2.炒锅中加入适量的油,油热后加入1勺郫县豆瓣小火炒出红油,倒入腌好的肉末,快速翻炒至肉末变色盛出备用。3.锅中重新加入适量食用油,爆香蒜末、葱丝和小米辣,然后加入切好的四季豆段,翻炒大约3分钟。4.倒入炒好的肉末快速翻炒片刻,加入适量的鸡精、1勺蚝油和食盐,搅拌均匀即可出锅装盘。

## 二、丝瓜

丝瓜味道清香、清爽可口,水分含量高,不需要繁杂的烹饪步骤,只需简单清炒就能将其鲜嫩的味道展现出来。尤其适合炎热的夏季天气,来一盘鲜嫩的清炒丝瓜再合适不过了。

**推荐菜谱:**清炒丝瓜。  
**准备食材:**丝瓜、小葱、大蒜、干辣椒。  
**做法:**1.丝瓜清洗干净刮去表皮,切成滚刀块,小葱切成长段,大蒜切成蒜末,干辣椒切成段。切好的丝瓜可以放入淡盐水中浸泡,避免发黑。2.锅中加油,油热倒入蒜末、干辣椒和葱段,炒出香味。丝瓜捞出沥干水分倒入锅中,大火翻炒1分钟左右。3.大火炒至丝瓜微软,加入适量的盐和鸡精翻炒均匀,翠绿鲜嫩的清炒丝瓜就完成了。

## 三、瓠瓜

瓠瓜是葫芦的变种,细白柔嫩,清香可口,维生素含量高,清热解暑。多吃瓠瓜可以轻松地做到补充水分、营养元素两不误。

**推荐菜谱:**茄汁瓠瓜烧豆腐。  
**准备食材:**西红柿、瓠瓜、豆腐、虾皮、葱、蒜。  
**做法:**1.2个西红柿冲洗干净,用刀在顶部划十字后放入热水中烫至表皮裂开,捞出来去皮后切成丁,瓠瓜冲洗后去皮去瓤切丁,豆腐同样切丁,葱切成段,蒜切成末备用。2.煮锅中加入适量的清水和盐烧开,倒入切好的瓠瓜丁焯水1分钟左右捞出控水,待水再次煮开后,豆腐丁加入锅中焯水30秒。3.炒锅中加入适量的油,油热后倒入葱段和姜片炒出香味,倒入西红柿丁炒成糊状。4.加入瓠瓜丁翻炒1分钟后,

倒入豆腐丁翻炒2分钟左右,加入1勺虾皮、少量胡椒粉、适量的盐和鸡精,翻炒均匀让调味料融入菜中即可。

## 四、红薯叶

红薯叶在日常生活中是一种常被忽略的优质食材。红薯叶口感香甜,所含的营养元素全面且齐全,夏季是大量生长的时期,有条件的可以多吃一些。

**推荐菜谱:**清炒红薯叶。  
**做法:**1.红薯叶清洗干净后,将叶和梗掰开分别放置一旁,蒜切成蒜片备用,还可以搭配一些应季的南瓜花来增加香甜的口味。2.锅内加水烧开,放入1勺盐和少量的油,先放入红薯叶梗煮上1分钟捞出,再将红薯叶也放入锅中,煮10秒捞出控水备用。3.炒锅内放油,开中火,加入蒜末,干辣椒爆香锅底后,倒入红薯叶和红薯叶梗,开大火翻炒30秒,倒入一勺生抽、适量的盐调味,一勺香油提味,即可出锅装盘。

## 五、芹菜

芹菜是常见的蔬菜之一,味道清香浓郁,开胃清香,水分含量足,夏季是口感最佳的时候。芹菜富含膳食纤维,夏季天气炎热胃口不佳,用银耳和芹菜炒一盘,清爽又下饭。

**推荐菜谱:**银耳炒芹菜。  
**准备食材:**银耳、芹菜、枸杞、大蒜。  
**做法:**1.银耳提前泡发后冲洗掉里面的杂质,撕成小朵,芹菜去叶留茎清洗干净,用刀切成片,枸杞浸泡10分钟左右至泡发,大蒜去皮切片。2.煮锅中加入适量的清水,几滴油和少量的盐,煮开后倒入芹菜,焯水2分钟至芹菜八成熟,捞出控干。3.炒锅油热后加入大蒜炒出香味,倒入银耳翻炒1分钟左右,转小火加入芹菜,继续翻炒。4.碗中加入1勺生抽、1勺淀粉、适量的盐和鸡精,再加入小半碗清水制成水淀粉,倒入锅中再次翻炒均匀,撒上枸杞转大火收汁即可。

## 六、黄瓜

黄瓜是夏季里的一种优质蔬菜,口感清脆多汁,富含营养,是餐桌上不能少的美味。为了避免营养元素大量流失,最好

选择凉拌的烹饪方式。  
**推荐菜谱:**黄瓜拌油条。  
**准备食材:**黄瓜、油条、蒜。  
**做法:**1.4根油条提前切块,锅中适量的油,油温加热至7成热,油条段倒入锅中炸1分钟左右,至酥脆捞出。2.大的不锈钢盆中加入3勺果醋,3勺蜂蜜,适量的盐和鸡精拌匀,加入4瓣大蒜压成的蒜蓉拌匀。3.黄瓜清洗干净去头去尾,用刀拍扁后再切成段。4.将切好的黄瓜倒入料汁中,搅拌均匀后倒入油条,再次拌匀即可。

## 七、茄子

夏季盛产茄子,茄子中含有大量的钙、磷、钾、多种维生素等营养物质,盛夏高温天气营养流失快,需要大量补充营养元素。分享一道凉拌茄子的方法,清凉好吃不油腻。

**推荐菜谱:**凉拌茄子。  
**准备食材:**茄子2个,小葱1根,香菜1根,大蒜4瓣。  
**做法:**1.茄子冲洗干净,掰掉茄子蒂不用去皮,小葱和香菜洗净,小葱切碎、香菜切段,大蒜切成末备用。2.茄子对半开后放入蒸锅蒸5分钟左右,若筷子能将茄子扎透,就可以了。3.调个料汁,蒜末和小葱放入小碗中,用少量的热油激发出蒜香味和葱香味,待油微凉后加入生抽、白糖、醋、蒸鱼豉油、盐和鸡精,搅拌均匀。4.蒸好的茄子拿出来,晾至不烫手后将茄子撕成与筷子粗细一致的长条。倒入调好的料汁,撒上香菜后用少量的枸杞做点缀就可以了。

## 八、空心菜

空心菜一直是大江南北人们喜欢的蔬菜之一,属于凉性蔬菜,夏季常吃有助于消暑解热,老年人更要多吃。

**推荐菜谱:**清炒空心菜。  
**准备食材:**空心菜、大蒜。  
**做法:**1.空心菜去掉老的叶子和杆,清洗干净切成长段,大蒜去皮拍扁,干辣椒切段。2.锅中加入少量的油,五成热倒入大蒜炒出香味,倒入蚝油炒出香味。3.锅中迅速倒入空心菜,翻炒至空心菜变软后加入适量的盐即可。  
(本报记者 桂颖辉 文/图)

# 伏天防中暑 可多按阳陵泉穴



暑近湿如蒸。夏季雨水多,伴随而来的湿气也多,湿热交织,可谓又蒸又煮。三伏天要将自己隐伏起来,否则就会被夏天的邪气——暑气所伤。据上饶市人民医院中医科孙亚平主任医生介绍,中医认为暑气最易损伤人的津液。因为温度过高,毛孔舒张,津液很容易通过汗的形式外泄,出现耗气的症状,比如乏力、懒言等。此时若不治疗就会出现中暑,孙亚平表示,预防中暑,可按阳陵泉穴。

**中暑分“阳暑”和“阴暑”**  
中暑在中医看来是有分别的,简而言之可分为阴阳两类。

“热出来”的属于“阳暑”。在高温环境下,如果患者大量出汗、口渴、头晕、恶心、心慌,但体温不太高时,就要注意是否为中暑的先兆;如果再严重一点,就会出现轻微的中暑,会导致胸闷、心慌、面色苍白、恶心乏力,应及时采取措施;而重度中暑患者,除上述症状外,还伴有剧烈头痛、呕吐、晕厥、重度昏迷、神志模糊、脑水肿、全身痉挛、抽搐等症状。

“冷出来”的就是“阴暑”。高温高湿开空调、吃冷饮、睡凉席,风、湿、寒同时侵入人体,易中“阴暑”。一种是寒邪侵犯肌表,人会出现怕冷、发热、头痛、四肢酸痛、无汗或汗出不畅、微咳、心烦等症状。另一种是寒邪侵犯脾胃,人则会出现胃胀暖气、头晕目眩、恶心呕吐、胸闷气短、浑身乏力、食欲不振、大便溏薄、四肢沉重等症状。

## 中暑之后急救有方法

发现高温中暑应立即将病人从高温或日晒环境转移到阴凉通风处休息,用冷水擦浴、湿毛巾覆盖身体、电扇吹风,或在头部放置冰袋等方法降温,并及时给病人口服盐水。

精神意识尚好的病人可服用十滴水和藿香正气水等解暑,饮绿豆汤、淡盐水,或静脉滴注葡萄糖和生理盐水,用风油精涂抹额头、太阳穴等。

如果中暑病人出现血压下降、脉搏细数、呼吸变慢或变促等循环系统的改变,甚至出现嗜睡、昏迷、抽搐等意识改变,应立即平卧,保持呼吸道通畅,同时马上送医院抢救,以免发生生命危险。

## 防中暑多按阳陵泉穴

不要长时间在阳光下暴晒或在高温、高湿度、气流静止的环境下活动或工作。饮食上要吃清淡食物,多饮消暑清热化湿的饮料,如番茄汤、绿豆粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。随身携带防暑药物,如十滴水、万金油、藿香正气水、驱风油等,以备不时之需。要多饮水,可用金银花、杭菊花、薄荷、苏叶、鲜荷叶、荆芥等泡茶喝,这类茶消暑醒脾、芳香开胃。

也可采用穴位按摩方法来防中暑,无论是阴暑还是阳暑,按摩都具有很好的预防效果。阴陵泉穴具有健脾利湿功效,坚持按揉此穴,可以保持脾的运化水湿功能正常,还可以把多余的“湿”祛掉。每次按摩160下左右,每日早晚按摩一次,两腿都需按摩,对防治中暑有一定的效果。此外,百会穴与印堂穴对中暑都有一定的疗效,可多按摩。

最后需要提醒的是,在酷暑时节不要“扛热”,要保持通风,注意补水,采取少量、多次的方式。一旦出现中暑症状,一定不能拖、等、扛,要及时就医。  
(本报记者 程家富 文/图)

# 皮肤上能“写”字 只因患了荨麻疹

反应。后者通常指机体的一些状态 体内感染、激素代谢异常、精神压力等)引起免疫系统的异常或紊乱,导致发生过敏症状。

## 严重荨麻疹可危及生命

“荨麻疹是生活中较为常见的皮肤病,许多人觉得该病除了引起瘙痒等不适外,没有太大危害,但其实荨麻疹也可能危及生命。”叶夷芬讲道,严重荨麻疹可伴随血管性水肿,若发生在咽喉、支气管黏膜等部位时可能堵塞呼吸道,引发窒息危险。因此,患者要引起足够重视,及时到正规医院接受治疗。

另外,还有许多人认为,荨麻疹患者都需要忌口,但其实每个患者病因不同,采取的治疗方法也不同。若患者饮食不当导致发病,确实需要忌口。此时患者应建立饮食日记,记录饮食情况,一旦发现吃某些食物后发生过敏,应立即做标记,下次吃的时候注意观察,若连续几次都出现反应,则说明该食物可能是过敏原。

还有不少认为怀孕期间患上荨麻疹会影响胎儿健康,目前并没有明确的研究结果显示孕妈患荨麻疹会对胎儿造成影响,即便有影响,也需要确定孕



妈所患荨麻疹的程度。但孕期还是应该谨慎用药,不到万不得已最好不要采取药物治疗方式,以免对胎儿造成伤害。孕期一旦得了荨麻疹,最好还是在第一时间就医,以免延误病情,造成更严重的后果。  
(本报记者 桂颖辉 文/图)

# 整晚对着空调吹 当心吹出面瘫

或消失,听觉过敏等症状。

## 面瘫古已有之

早在1800多年前,医圣张仲景就在《金匮要略》一书中做了一段描述:“寸口脉浮而紧,紧则为寒,浮则为虚,寒虚相搏,邪在皮肤;浮者血虚,络脉空虚,贼邪不泻,或左或右,邪气反缓,正气即急,邪气引邪,僻不遂。”简而言之,面瘫的发生皆因“寒”和“虚”所致。

人在睡眠时处于比较虚弱的状态,此时抵抗力较低,容易受外邪的侵袭。人体头部、面部经络丰富,且为六条阳经的汇集之处,如果对着风扇和空调吹,容易侵犯面部经络,久而久之会受风邪和寒邪的侵袭而出现面瘫,重者可能还会出现中风、偏瘫等。

有人也许会问,1800多年前的东汉,又没有空调和风扇,怎么也会有这个病?其实,尽管现在我们与古人所处的环境以及个人体质不同,但致病的机理并没有改

变,同样也会因为不正确的生活方式出现相同的病症。

## 这样使用空调和风扇更正确

既然找到了病因,那就建议大家使用空调时,室内温度不宜设置太低,一般成年人在空调房内最适宜的温度为25℃-26℃,体弱者27℃-28℃,室内外温差最好不要超过8℃;开空调后风要往上吹,尽量避免冷风直吹身体;进屋10分钟后再开空调,在外出了一身汗,此时人体毛孔完全打开,如果直接吹空调,容易诱发感冒等疾病。

使用风扇时,也要避免睡觉时直吹。人在睡眠状态时,表皮血管松弛,毛孔舒张,体表温度相对变低,机体抵抗力降低,最容易遭受外界侵害。也不要刚洗完热水澡或运动后吹风扇,此时血液循环加快,毛孔舒张,若直吹冷风,风邪入侵,机体会出现肩痛、关节痛、头痛、头晕、流鼻涕、乏力、抽搐、食欲不振甚至晕厥等症状。  
(本报记者 程家富)

# 夏天喝酸梅汤 开胃又醒脑

酸梅汤是我国传统的消暑佳品。一碗简简单单的酸梅汤,既酸甜可口,又有着消暑降温、祛痰止咳、行气散瘀、除烦安神等功效,承载了古人无尽的智慧。

上饶市立医院中医科主治医师熊贞良告诉记者,从中医上来讲,夏天,人体肝气渐弱,心气渐强,此时的饮食应该增酸减苦,调养胃气。酸梅汤酸中有甘、甘里带酸,尤为适合夏天饮用。

其实酸梅汤也属于药膳,方中选药精当,药食同源。正宗的酸梅汤是将生津敛肺的乌梅,化痰健脾的陈皮,散瘀的桂花,清热解暑、补脾益气的甘草,消食开胃的山楂,益气润肺的冰糖一并熬制,可健脾开胃、提神醒脑。

虽然熬制酸梅汤并不复杂,

(本报记者 桂颖辉 文/图)



夏天,很多人都会选择吹着空调,盖着被子睡觉,看起来是很痛快,但如果稍不注意,可能会吹出面瘫。前不久铅山的胡先生因吹一夜的空调,醒来发现一侧面部和脖子发麻僵硬,经检查被确诊为面瘫。

据上饶市中医院主任医生唐发武介绍,面瘫通常急性发作,常在睡眠时发现一侧面部肌肉板滞、麻木、瘫痪,皱纹消失,眼裂变大,露睛流泪,鼻唇沟变浅,口角下垂歪向健侧,病侧不能皱眉、蹙额、闭目、露齿、鼓颊;部分患者初起时有耳后疼痛,还可出现患侧前2/3处味觉减退