三伏天吃“地三鲜” 清热降压养脾胃

学会这些“夏治”方法，告别冬天常出现的小毛病

三伏天是一年中最潮湿、闷热的日子。很多人容易在三伏天出现疲惫、身重、头昏脑涨、胃口不佳等症状，这些都是脾胃受损的表现。此时，在饮食上应该以清补、健脾、祛暑化湿为原则，因此可以吃“地三鲜”来温阳养脾胃。何谓“地三鲜”？本期为您逐一介绍。此外，还将介绍一些“冬病”的“夏治”方法，一起来看看吧。

功效　有助降压养心、防治疾病

“地三鲜”，即苋菜、蚕豆、蒜薹。那么，为何三伏天要吃“地三鲜”呢？

“地三鲜”作为夏季当季蔬菜，符合夏季温阳养脾胃的需求。其中，苋菜被誉为“长寿菜”，具有清热解毒、除湿止痢、通利二便的功效。蚕豆又被称为夏天的快乐豆，经常食用蚕豆可以避免营养不良病症，同时还具有健脾益胃、利湿消肿等功效。而作为夏天的抗菌菜，蒜薹中所含的大蒜素，不仅可以杀死有害细菌，防治感染和腹泻，还能防治高血压，保护神经系统和冠状动脉血管。

所以，三伏天吃“地三鲜”不仅可以清热解毒，还能起到有助降压养心、防治疾病的功效。

提醒　食用时要因人而异

虽说“地三鲜”养生功效显著，但在吃的时候也要因人而异。

苋菜偏寒凉，脾胃虚寒的人要少吃或者搭配性温的大蒜一起吃。此外，由于红苋菜中的花青素具有抗氧化功能，特别适合老年人和小孩食用。

蚕豆中没有胆固醇，且蛋白质成分比较多，所以尿毒症患者、消化不良者和蚕豆过敏者不宜食用。但蚕豆中含有调节大脑和神经组织的胆石碱，因此比较适合老年人、脑力工作者食用。

蒜薹有保护肝脏的作用，但有肝病的患者大量食用蒜薹会造成肝功能障碍，应尽量少吃。消化能力不佳的人也不宜吃太多蒜薹。

推荐　“地三鲜”菜肴推荐

三伏天养生，除了要吃一些合适的养生菜肴，还要切忌贪凉而暴食冷饮。笔者整理了“地三鲜”的一些菜肴推荐，大家不妨试试。

●海米苋菜

材料：苋菜500克，海米10克，熟猪油50克，精盐1.5克，大蒜15克，味精2克。

做法：苋菜择洗干净；海米用冷水浸泡，发透后洗净备用；大蒜去皮切成细末。炒锅置旺火上，加熟猪油，烧至六成热放入海米与苋菜同炒，炒至苋菜变软微有汤汁溢出时，调味炒匀即可起锅装盘。

●沙茶蚕豆炒鸡丁

材料：蚕豆200克，鸡腿肉150克，沙茶酱1大勺，生抽、盐、生粉各1/2小勺，胡椒粉1/4小勺。

做法：鸡肉腌制5分钟；蚕豆去掉外皮，洗净沥干水分；锅内烧热油，下鸡肉炒至变色；倒入蚕豆翻炒2分钟；加入沙茶酱翻炒均匀，加1小勺水炒匀即可出锅。

●蒜薹木耳炒肉丝

材料：蒜薹300克，猪肉100克，木耳100克，淀粉1小勺，料酒1小勺，油盐适量。

做法：肉丝中加入适量的盐、淀粉、料酒和生抽腌制一下；热锅凉油，放入腌制好的肉丝进去爆炒；微微变色后加入蒜薹，翻炒至蒜薹微微变色后再加入黑木耳丝，盐调味，翻炒均匀即可。

撰文/整理　刘浩华

相关链接

这些“冬病”最适宜“夏治”

适合冬病夏治的小毛病有很多，冬病夏治的方法也有很多，除了到正规医疗机构做三伏天灸、艾灸、拔火罐等之外，日常还可以用以下方法帮助调养各种冬天常见的小毛病。

1、消化系统问题

主要症状为胃胀、胃炎、反酸、胃溃疡、便溏、腹泻等。

由于虚寒而导致的一系列消化道问题，是适于冬病夏治的主要健康问题。日常表现为消化不良，容易胃酸、胃胀，喝冷饮或吃寒凉食物易引起胃痛、拉肚子等。

很多人说自己肠胃不是很好，大多数就属于虚寒性的肠胃问题，相应的，这样的人群体质一般也较差。这是因为“脾为后天之本”，人体各系统各功能运转都需要脾胃滋养，脾胃不好，体质也会下降。

●夏治之法：饮食多吃姜

不论是生姜还是干姜，都有很好的温中散寒的功效，入脾、胃经。所以夏天多用姜，可以暖胃醒脾、散寒化痰，缓解虚寒引起的肠胃不适。

比如生姜猪肚汤，准备生姜250克切薄片和猪肚一个，将姜片塞入猪肚中，文火慢炖至猪肚熟烂，把猪肚捞出切片再放回汤中，加盐、胡椒或香菜等调味即可。对于脾胃虚寒导致的消化不良、腹泻、面黄体瘦、乏力等比较适合。

2、呼吸系统问题

主要症状为过敏性鼻炎、鼻窦炎、易感冒、哮喘、慢性支气管炎等。

一般在冬天容易发作的感冒、哮喘、鼻炎等，大多是因为体质阳虚、体内阴寒太盛所导致的，迁延不愈，年年复发。如果能利用夏天的外热调养好阳气，到冬天时这些呼吸道问题就不会轻易复发。

●夏治之法：养阳

三伏天灸对呼吸道问题尤其有效，因为其中使用的大多都是温热养阳的中药。此外，日常生活中还可以通过泡脚、晒太阳、适当运动等方法养阳。

而用冷热水交替洗脸、洗鼻，可以帮助提升鼻腔适应能力，预防过敏性鼻炎、鼻窦炎等呼吸道问题。洗鼻时，用双手捧水至一个鼻孔处，将水由鼻孔吸入，由嘴巴吐出。冷热水交替，两侧鼻孔交替，既可以清除鼻黏膜表面的污物和过敏原，也可以锻炼鼻腔粘膜适应能力。

3、妇科问题

适合冬病夏治的妇科问题，主要是寒性痛经、月经不调等。夏天通过温热中药的调养，可以很好地缓解以上妇科问题。

●夏治之法：喝温热中药

想要除寒气，女性朋友可以多吃些温热的中药，比如红糖大枣姜茶。

做法：用大枣10颗，切片；生姜一小块，切片；红糖适量。先将枣片和姜片加水煲好，水沸后加入红糖再慢火熬煮3分钟即可。

4、其他痛症

包括颈椎病、肩周炎、肾虚腰痛、风湿寒痛等症状。

中医认为，寒主痛，风寒、湿邪都会加重骨伤病痛。夏天的时候，人体毛孔疏松、血液流通顺畅，这时候使用驱寒的药物或方法可以有效地祛除体内的风寒、湿邪，减轻关节骨痛。

●夏治之法：热敷痛处

除风湿、强筋骨，可以在夏天的时候用热水熏蒸，或是热敷痛处，加快痛淤处的血液循环，可以预防病痛冬天复发。

熏蒸或热敷时，可以用生姜、肉桂、艾叶等提升功效，这样的方法同样适用于预防冻疮。