经典生活 CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周囿任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼
舆论监督热线：0744—8381811

山歌寨为您送上6款养生粥

炎热的天气总让人觉得食欲不振，吃不好自然也就无法给身体补充能量。而粥品不仅能填饱肚子，还有味道香甜、容易消化等优点，因此受到不少人的青睐。今天为大家推荐几款夏季养生粥。没什么胃口的你，赶紧试试。

夏天喝粥更消暑

天气一热，很多人就习惯于坐在空调房里，吃冰冷的食物消暑。但夏天吃太凉的食物只会起到一时的缓解作用，并不能真正起到消暑的目的。进入到阳气最盛的夏天，人体新陈代谢旺盛，损失津液水分较多，最易伤津耗气。

夏天的饮食应该以清淡、容易消化为主，不要过多地吃冰冷和油腻的食物。如果这时候能喝一些粥，可以补充身体需要的水分，还可以通过搭配丰富的食材，达到滋补身体、预防疾病的功用。

粥具有温、软、淡、香、黏等特点，便于消化吸收，又保护胃黏膜，增添津液。特别是粥熬好后上面漂浮着的一层黏稠的物质，中医里称为“米油”，具有很强的滋补作用，甚至可以和参汤相提并论。对于老年人来说，常喝粥，还能起到益寿延年的效果。

那夏天究竟喝什么粥好？推荐如下粥品，大家不妨一试。

西瓜皮绿豆粥

西瓜皮有利尿功用，还可清热解暑。绿豆也能够清热败火、防暑解毒，还是养脾胃的良品，具有清热解暑、利尿消肿的功效。

做法：先将大米同绿豆入锅煮10分钟，削去西瓜皮的外表硬皮，切成丁后加入到锅内，用旺火煮沸，再转用小火煮成粥，吃时可加些白糖或陈皮丝。

莲子百合粥

百合具有润肺止咳、清心安神的作用。莲子性平，能养心安神、健脾补肾。此粥清香甜润，经常服食能健胃补脾，对消化不良、食欲不振有很好的功效，还有美容驻颜的效果。

做法：将百合切成小块，莲子用热水泡软，然后加入大米和百合同煮，待水烧开后，再放入莲子和小枣，改用中火继续熬煮到熟。

冬瓜瘦肉粥

冬瓜是夏天适宜吃的凉性蔬菜，具有生津止渴，清热祛暑的功效。与大米和瘦肉同煮，能清热解毒、健脾利尿，兼有减肥的功效，适合暑热烦闷时食用。

做法：大米入锅后煮25分钟，将冬瓜切成小方块，猪肉馅加盐、湿淀粉拌匀后同加入锅中，继续煮10分钟。

丝瓜粥

丝瓜味甘性凉，可解暑除烦。食用丝瓜粥能防止暑热、清热化痰，利湿解毒。身热烦渴、痰喘咳嗽的人，可多吃一些。

做法：先将大米放入锅中用旺火烧开后，改用小火煮至六成熟。再将丝瓜洗净去皮，切成豆粒大的块加入到粥中，煮到瓜烂粥熟即可食用。

苦瓜菊花粥

苦瓜有一种独特的苦味，能抑制过度兴奋的体温中枢，可清热解毒、清心明目。菊花性凉而味甘苦，具有清热疏风的功效。此粥可清暑热，有中暑烦渴症状的人不妨多吃些。

做法：将大米和菊花洗净入锅煮至水开，把苦瓜去瓤切成块后，同冰糖一起加入锅内，用小火煮至米烂粥稠即可。

荷叶莲藕粥

莲藕味甘多液，夏天多吃些能增进食欲；荷叶性凉，它独特的清香能够消暑利湿、散瘀止血。所以，荷叶莲藕粥具有清热解暑、降压降脂的功效，能缓解夏季暑热所致的头昏恶心、食少腹胀等症状。

做法：先将荷叶洗净切碎后，放入锅内，水烧开后捞出荷叶，汁留下，再将莲藕切成小粒，与大米一起加入汁中煮成稀粥，加白糖调味后便可食用。

粥再好也不能天天喝

粥虽好，但也不是万能的，尤其要杜绝以下几个误区。

三餐不能总喝粥。

这个错误老人常犯。适当喝粥确实有益，但不可顿顿喝。粥属于流食，在营养上与同体积的米饭比要差。且粥“不顶饱”，吃时觉得饱了，但很快又饿了。长此以往，老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。所以喝粥也要注意均衡营养。将粥煮得稠一些，配个肉菜，或在两餐之间吃些点心等，都能补充能量。

冰粥并不可取。

冰粥是夏天的热卖食品，但它不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及孩子。冰粥喝多了不仅会使人体的汗毛孔闭塞，导致代谢废物不易排泄，还有可能影响肠胃功能。

糖尿病人喝粥要适量。

糖尿病患者一般更容易饿，而且粥具有消化快的特点，所以很容易让人吃了很快又想吃；粥本身在短期内还容易被身体所吸收，导致血糖迅速升高，或者波动过大。建议糖尿病患者要适量喝粥，每次一小碗即可。

胃不好的人少喝。

不少人认为粥养胃。但事实上，这种观点并不全面。因为喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进可以帮助消化的口腔唾液腺的分泌；而且水含量偏高的粥在进入胃里后，会起到稀释胃酸的作用，加速胃的膨胀，使胃运动缓慢，这同样不利于消化。因此胃病患者不宜老喝粥，而应选择其他容易消化吸收的饮食，细嚼慢咽，促进消化。

懂养生就是省大钱

近期，电影《我不是药神》好评如潮，相信很多人看了电影，眼泪会情不自禁地滑落。电影里的每一句台词，都在敲击着我们的内心：“命就是钱”“我不想死，我想活着”“他才二十岁，他只想活着，他有什么罪”……感动之余，许多人开始思考：健康的重要性和养生的意义。

中医养生有个理念，叫治未病。中医治未病理念源远流长，是中医学理论体系中独具影响的理论之一。“未雨绸缪”凡事预防在先，是中国人谨遵的古训。中医治未病理念的形成，正是根植于中国文化的“肥沃土壤”。《素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”这从正反两方面强调了治未病的重要性。

中医养生，就是以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。《黄帝内经》提出按照四季变化及日升日落的规律来对应人，通过四季养生，达到天人合一的养生目的。而无论从哪个方面来说，养生的最终目的都是保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿。

天人相应 调整阴阳

中医学强调整体观念，“天人合一”就是一个整体观念。人要靠天地之气提供的物质条件生存，还要适应四时阴阳的变化规律才能发育成长。亦或是季节不同，养生调理侧重点也有所不同。可以毫不夸张地说，“天人合一”是中医治疗疾病、养生保健的根本指导思想。

顺从自然规律生存，人体功能正常，可尽天年；逆着来就会出乱子，身体就会出现状况，容易生病。

《黄帝内经》中有一句著名的话：“春夏养阳，秋冬养阴。”春季应该放松自己，来顺应气的展放运动。到了夏季，应当适当多出点汗，若整天关在空调屋子里，则不符合春夏养阳的思想，空调病也就产生了。秋冬则要减少活动。适时养生，顺应自然界春季的展放、夏季的上升、秋季的内收和冬季的潜降。由于现在有很多人造环境和气候，如夏季过度使用空调、冬季暖气温度过高，导致我们处处违背自然的规律，就出现了很多现代病。

所以生病时，一定要想一想，自己是否和自然处理好关系，比如气候、环境、职业、人际关系等，这些问题都是不可忽视的。

协调脏腑 畅通经络

古话说“人身亦一小天地”。这是强调人的身体就是一个小世界，人的脏腑经络、气血、五官、九窍、四肢百骸都是互相联系、互相影响的。

我们经常把人体比喻成一棵树，也就是生命之树，那气血就是营养。无论树生长在何处，它都需求空气、阳光和水，而气血就是滋养生命之树的阳光雨露。人体生理活动是以脏腑为中心的，所以脏腑可以看作是树根，而负责联系着各个脏腑，负责气血运输，就是经络“树干”的核心作用。人体脏腑、气血在经络的作用下遍布全身，促进机体的生长、发育，但脏腑也只有在经络通畅的情况下才能转化和正常运作，气血也只有在经络通畅情况下，才能正常运行。

形神兼具 清静养神

《黄帝内经》说：“主明则下安”，意思是说心是身体的司令部。一个人如果情绪好，心情调节得好，其他脏器就运转正常，身体不容易得病。反过来说，“主不明则十二官危”，如果心理、情绪出了问题，身体说不定哪里就会出现问题。

七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，中医认为它是人体对外界环境的生理反应，一般情况下是不会直接致病的。但是，倘若情志活动剧烈、过度，超越人体能够承受的限度，并持久不得平静，那就必然影响脏腑气血功能，导致全身气血紊乱。如《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。又如“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”等，都说明了七情的过度偏激对人体的气血、脏腑均有一定的损害。

养生千万别盲目

生活中，有的人脾气急、有的人性子慢、有的人不耐寒、有的人不耐热、有的人总是面色红润、有的人怎么养都是面色发暗。每个人都不一样。这是因为人与人之间存在体质差异，不同的遗传因素和生活习惯、环境，造就了每个人不同的体质，也造就了不同的身体反应。

不是每一种养生的方法都适合自己，需通过观察个体的反应状态和体质差异，充分考虑个体所处的时间与地域的不同，由证入手，进行个体化的养生和保健。找到适合自己健康的生活方式，才是正确的养生。

（据人民网）