

苦夏不苦,饮食来补

□ 成都国医堂副主任医师、非遗传承人 杨刚



最近骄阳似火,热浪袭人。身体或多或少出现一些吃不下又睡不好、烦躁、乏力、头晕、胸闷的现象,令人好不烦恼。中医理论认为这是“暑伤气”,民间则说是“苦夏”。夏天难过,唯有苦苦度夏,另外,还隐含着在夏季需要多吃一些苦味较重的食物的意思,就称之为“苦夏”了。

本期推介

近日高温持续不断,身体或多或少会出现一些吃不下又睡不好的恼火状态,确实是够“苦”,也难怪民间会有“苦夏”一说。除了季节原因,身体的诸多不适最主要的还是因为我们的胃肠道出了问题。怎么办?中医“食补”来救驾;空调、WIFI、西瓜,大概是很多人梦寐以求的夏日“标配”,尤其是空调,简直是救命的神器啊。可是,医生温馨提示大家,享受空调带来的凉爽的同时,还要当心“空调病”哦;生活中,感冒等疾病都会引起声音嘶哑,但是如果无意中发

什么是“苦夏”?

其实出现“苦夏”的症状,主要还是因为胃肠道出了问题。一个人胃不舒服,一天到晚会很烦躁。胃肠道本来会正常分泌消化液,结果天气太热,给蒸干了,消化液分泌就减少,胃肠道消化能力就降低,吃什么都不香了。另外我们在夏季常吃冷饮,凉的东西对胃肠道是一个很大的刺激,尤其是在温度很高的时候,突然把凉的东西放进去,胃就会痉挛,甚至会罢工。本来想缓解身体对炎热的不适应,增加食欲,反而造成胃更难受、嘴更苦、情绪更不好。身体难适应炎热的夏季,就成了“苦夏”。

何以度苦夏? 食补来救驾

中医常强调药补不如食补,那么在炎炎夏日里如何注意饮食,安然度过民间常说的“苦夏”呢?夏季的饮食调养是增强人体对炎热气候的适应能力及防治中医上所说的暑证、暑湿证的有效手段,对增强人体在秋、冬季适应外界环境的能力也起到重要重要。中医认为,夏日暑盛湿重,心火当令,而苦味食品既能世暑热,又可燥湿邪,利于恢复脾胃纳运功能。现代科学研究也证明,苦味食品多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等,具有消暑退热、促进血液循环、舒张血管等功用。在日常饮食中,我们应有意识的多“吃苦苦”。

盛夏饮食调养原则

►夏季宜清补。中医认为,胃为后天之本,脾主水谷运化。夏季人们常感食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时膳食宜清淡,这样才有助于开胃增食,健脾助运。清补的膳食一般总热量略低,其营养素的构成为两高两低(蛋白质含量宜略高、纤维素含量应较高,脂肪及糖的含量宜略低),因此以清淡食品、素食为主。主食宜用粳米、麦粉为主要原料制成的米饭和软食,以及各种汤、羹、糊等。副食宜用味酸(以性凉或平最佳)或性味甘凉(或甘平)的肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、瓜果类、乳蜜类等食物,并宜用酸甜类调味品。食物烹调应保证盐分的适度摄入。

►祛暑利湿。具有这方面功效的食物可以大致分为以下几类。

性味甘凉,可健脾利湿、渗湿、利水,可祛暑湿的食物:黄豆、冬瓜子等;性味甘凉或性平,可清热解毒或者清热祛暑的食物:荷叶、牛蛙肉、茶汁、西

瓜子、丝瓜、黄瓜、甘蔗、马兰头等。具有清热之功的食物还有:菊花、苦瓜、茄子等;可清热利湿的食物有:青菜、芹菜、金针菜、茼蒿、笋、菜瓜、荸荠等。另外,能够健脾利湿的食物还有蚕豆、赤豆鲫鱼、鲑鱼、扁鱼等。

►祛暑以生津为主, 辅以滋阴益气。具有这类功效的常见食物有:炒大麦粉、菠菜、藕、茭白、西瓜、甜瓜、菜瓜、桃子、柠檬、葡萄、椰子、橙子、萝卜、枸杞肉、豆腐、滑菜(冬葵)、鹅肉、白鸭肉、鸡蛋、牛奶等。另外,常食桑椹、莲子等也能清热除燥。

►夏季健脾养胃, 要控制冷食冷饮。适当食用冷饮,能起到一定的祛暑作用,然而不可食之过多。例如雪糕、冰淇淋等是用牛奶、蛋、糖等制成,营养虽好,但过食会使胃肠温度下降,引起不规则的胃肠壁收缩,可诱发腹痛、腹泻等症状。又如,各种碳酸饮料、汽水等,大多营养价值不高,多饮会损伤脾胃、影响食欲,还会引起胃肠功能紊乱等症状。

○日常养生

何谓“空调病”

夏天,使用空调带来凉爽的同时,会产生大量的冷凝水,使室内的空气变得越来越干燥。室内的人呼吸时,吸入的是干燥的空气,呼出的几乎是饱和的湿气,这样,散失的水分会更多,时间一长,鼻黏膜、气管黏膜就会变干,严重时会发生干裂,病毒就会乘虚而入,直接到血液。引发感冒、咳嗽就在所难免了。

另一方面,人的呼吸道十分脆弱,冷空气一旦攻破了呼吸道的脆弱“防线”,就会出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒症状,甚至引起较严重的下呼吸道感染,如肺炎等,尤其是长期待在中央空调环境里的人群。中央空调很适合军团菌传播,如果感染了军团菌,会出现发热、怕冷、肌肉酸痛、干咳、无痰或少痰等症状,如果不及时治疗就会持续发烧、干咳、打寒战,严重的还会因为呼吸衰竭而

○疾病预防

声音嘶哑很常见,感冒引起的就更为常见,一般随着感冒的好转症状会自然消失。如果无意中发

声音嘶哑很常见,感冒引起的就更为常见,一般随着感冒的好转症状会自然消失。如果无意中发

○饮食养生

时值盛夏,人体多有不适,食欲也不佳。今天,就为大家推荐几款怡口又养生的夏日药膳:

一、银耳竹笙汤

材料:白木耳、竹笙、莲子、枸杞、红枣、百合、冰糖

做法:1.将白木耳放在清水之中浸泡六个小时,然后捞出清洗干净,并且去除根蒂之后撕成小朵备用。2、将竹笙放入清水中浸泡二十分钟,捞出之后切成小段,放入开水之中焯一遍。3、将准备好的百合、红枣、枸杞还有莲子洗干净,放入锅中,随后加入准备好的白木耳还有竹笙进行熬煮。

功效:这道夏季养生汤具有很好的滋补气血,增加身体抵抗力的作用,特别适合那些食欲不振的人群。银耳中含有丰富的胶质、维生素还有氨基酸,对于补充气血效果很好;莲子具有安神补益的作用;百合则是润肺以及补虚。

二、砂仁蒸鲫鱼

材料:新鲜鲫鱼、砂仁

做法:1.将准备好的砂仁细细的研磨成为粉末,备用;2、将新鲜的鲫鱼去除鱼鳞和内脏,清洗干净;3、用酱油、食盐还有砂仁搅拌均匀,放入鱼肚中,用淀粉封住刀口;4、将准备好的鲫鱼放入盘子中,加上盖子,蒸熟。

盛夏谨防“空调病”

□ 成都市第二人民医院呼吸内科副主任医师 周黎强

死亡。同时,空气干燥易扬起粉尘,各种病毒、细菌孢子甚至微生物虫卵等就会随同这些粉尘弥漫在房间内,很容易造成感染,更容易诱发过敏性疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、急性荨麻疹等。

如何预防“空调病”

- 1、使用空调必须注意通风,每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。
- 2、从空调环境中外出,应当先到阴凉处活动片刻,待身体适应后再到阳光下活动;长期待在空调室内者,应该适当到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢。
- 3、空调室温和室外自然温差不宜过大,以不超过5度为宜,夜间睡眠最好不要用空调。睡前在户外活动也有利于预防空调病。

异常的声音嘶哑? 要警惕肺癌!

□ 影像学博士 陈彦彦

进入胸腔后的分支。右喉返神经在右锁骨下动脉前方发出,由前向后绕过右锁骨下动脉返回向上;左喉返神经在主动脉前方发出,并由前向后绕颈主动脉弓返回至颈部。左右喉返神经分别行于两侧气管与食管之间的沟内或附近。所以,肺癌纵隔淋巴结转移可压迫喉返神经。

当感觉喉部不适、声音嘶哑、喝水呛水等症状时,一定不能掉以轻心,要及时到医院就诊,做个胸部CT检查,因为肺癌的发病率越来越高。当然最好的办法还是定期体检。

医学界提供

夏日食欲不佳,营养药膳走起

□ 杨刚

功效:具有利湿健胃之功效。

三、鱼头木耳汤

材料:芋头、发木耳、油菜、冬瓜、熟猪油、食盐、胡椒粉、料酒、白糖、葱姜蒜、花生油。

做法:1.将鱼头洗干净,去除鳞片 and 腮片,然后在两边划两刀,抹上食盐备用。冬瓜、油菜切片,木耳洗干净之后撕成小块2.将油倒入干净的锅中,然后加入猪油,将芋头放入之后煎至两边金黄,加料酒焖一会之后加入白糖、食盐、葱姜蒜、清水。3.大火熬开之后小火焖煮二十分钟,鱼皮鼓起并且汤汁呈现乳白色的时候放入木耳、冬瓜、油菜。最后依据个人口味加入调味料就可以起锅了。

功效:这道食谱老少皆宜,可以有有效的增加食欲,还能促进胎儿的健康发育。

四、冬瓜海带汤

材料:海带、冬瓜、冬瓜皮、西瓜皮、紫菜。

做法:1.在锅中放水,水开之后加入准备好的冬瓜皮、西瓜皮和冬瓜,随后加入海带和紫菜。2、烧开之后放入适量的食盐调味,即可起锅食用。

功效:冬瓜具有很好的清热解暑效果,还能有效的促进身体之中的雌性激素分泌,起到润肤养颜的作用。

独家 连载

追问

落马官员的“罪与罚”

丁捷 著

连载

22

通过重击那些素质较高的同僚,来让我的小人对手“窥见”我的凶猛。一般说来,这些看起来素质高的人,多半读书多,有些书生气,内心很脆弱,面皮子很薄,跟人争斗的时候,心慈手软,得过且过,所以你得罪他,对你自己不会产生太严重后果,只是他自己心里非常受伤而已。反过来,你要是跟小人干,就不能轻易出拳,除非能确定一拳致命,让小人永远爬不起来。你跟他过手要注意,小人皮厚心黑,轻则会当场弄得你下不来台,狠的给你记一笔,不知什么时候暗中反咬你一口,让你死得很难看。

我知道宁可得罪君子不要得罪小人,是个很不好的歪理,我也心软过,是不是不要这样做,后来想想,这些所谓的君子也不是活该,吃这碗饭就得受得住这口气,谁叫你选择吃公家饭的,单位不就是个斗争窝嘛。在后来的几年,我继续运用此招,来树立自己的权威。我不怕人说我很,这个比让人说,要强一百倍。我在办公室挂上“厚德载物”,大会小会必讲做人要厚道,做事要实在,实际工作和生活中,却把“控制”作为权力王道。国有企业里,一人之下万人之上,人、财、物集权独揽,一个一把手,只要别人怕你,不敢跟你唱反调,他自然就服你,还需要费尽那个心机,搬弄什么道德“软腿”呢!我多年来就是这么认为的,也就是这么做的,很成功。当然,我最后也很失败。但我不这么做,最后也不一定不失败。

你要会弄,不能权还未揽到手,已经弄得满城风雨。所以你得注意,对上对下,搞好舆论,炮制说法。我在上任一把手的头两年里,颁布了各种各样的规章制度。人事管理、技术管理、行政管理、经营管理、财务管理,甚至党群纪检工作,都重新出台了详尽的规章制度。这些制度有的还是我亲自起草制定或修订的。我把这些制度,广泛散布。对上反复报送,对内大张旗鼓宣教、张贴、印制成册,广泛发放。

我本人也把这些制度搞得烂熟,但并不是为了自己更好地执行,而是在执行过程

中,可以及时发现他人的“漏洞”。比如,讨论重大事项决策的时候,我会突然袭击,质问某一位妄图反对我意见的同僚,你知道某某规定里的第某某条怎么说的吧,回忆一下,对照一下,看看是我的意见对还是你的意见对?对方一般立马被问住,支支吾吾,便把他的废话咽回去啦。对于我来说,制定很多的制度是为了更好地管束别人。私下里,我自以为“吃透”了国有单位的实质,就是一把手的想法就是制度、就是决策,单位不同层级领导分管的事务必须按照一把手的意思办。否则,就不符合“规章制度”。

比如,关于集团的物资采购,我们有详细的《物资采购管理制度》《采购招标审批小组工作制度》等制度规范。事实上,采购不采购,采购谁家的,往往由我授意给采购部门,下边就必须执行,根本不可能按纸上所谓的制度执行。但如果是别的老总提出来的,即便立项了,执行采购的时候,各种规定一哄而上,他们根本无法招架,直到习惯了按照我的意图执行为止。一开始,采购由各个采购单位执行,后来为了全控,我以集团强化高层管理的名义,在总部设置了一个采购部,安排班子中自己的心腹来管理采购部。这个心腹同时是管财务和审计的,这样整个花钱的流程,我可以通过他全控,其他领导根本连插针的缝都没有。很多采购项目,我只管两头,布置和结果。只要结果符合我布置的初衷,我就认为工作合格合规,无须考究过程是否按程序、守规矩、无猫腻。如果不符合我的意图,我就严控所有的环节,从中找碴儿,使得采购招标进程举步维艰。到了后期,只要不是我钦定的企业,跟我们合作我都会制造一点障碍。我被纪委立案调查后,自己才发现,当时的采购招标工作,只有宏观的管理规定,具体实施许多项目连合同登记台账都没有,也没有对合同统一编号,更没有统一的合同范本,随意性非常大。合同漏洞百出,有的没有签订日期,有的大小写金额不一致。个别合同约定金额与实际执行的金额,单笔竟相差3000万元以上,合同账面核对实际损失,这些年累计将近10个亿,造成国有资产严重流失。

当时,有人背后曾经“编排”我说,我在公司可谓是想瞎子画个眼圈装瞎子,其实那是“钱圈儿”,不是眼圈儿;瞎子画了眼圈打立正,其实不为站得直,而是一手遮天。这些,都是出事之后听到的。

(未完待续)

下期预告:

我开始布局中层以上重要岗位的人事。

长安十二时辰

历史悬疑小说

马伯庸 著

连载 11

张小敬保持着沉默,他知道对方并不需要回答,只是在确认谈话的主导地位。

李泌走到案边,用力一扯,将墙上的白薄宽幅扯下来,露出一幅大唐疆域总图,用拂尘指向北方一处:“天宝元年八月,突厥内乱,新任的乌苏米施可汗不服王化,起兵作乱。朔方节度使王忠嗣联合了拔悉密、回纥、葛逻禄等部出兵讨伐,整整打了一年半,如今突厥可汗已是穷途末路。”

他的声音清澈、冷静,十分有条理,就像是排练过很多次似的。

李泌一边说着,一边从旁边书架上取下一卷以红绸做标签的书录,扔给张小敬。这是一卷长幅,上面模粘着一张张纸条。

纸条上的笔迹都很潦草,长则百字,短则一句,按照时间顺序排列。单独看,都语焉不详,但可随着书录徐徐展开,张小敬却越看越是心惊。

“二年九月初,朔方留后院传来一份密奏,说突厥可汗派遣了数批近侍狼卫潜入长安,欲对天子不利,以扭转前线战局。那些突厥狼卫是草原最可怕的精锐,残忍狡黠,对可汗极其忠诚。为了专门策防此贼,朝廷才设立了靖安司。”李泌稍微停顿了一下,继续说道,“可是突厥人的计划到底是什么,我们并不知道。留后院和靖安司拼尽全力,也只是勉强捕捉到了其中一队的动向。”

说到这里,李泌用手指关节轻轻叩了一下松木案几:“本来靖安司设下请君入瓮之计,想用这一队狼卫钓出其他潜伏者。可惜手下庸碌,功败垂成,在半个时辰之前竟让关键人物给逃了!”

李泌吩咐人把刚才那次行动的往来文牍都取来,让他浏览,隐隐有考校的意思。张小敬翻了一遍,指着其中一条记录道:“突厥人来自草原,对马匹鸣叫最为敏感。李司丞你下令清查货栈周围牲畜的时机太早,有声变无声,自然会引起警觉。”

李泌闻言,不由得怔在了原地,此前靖安司有过议录,曹破延是如何识破圈套的,结论莫衷一是。李泌一直认为是崔六郎无能才会露出破绽,没想到原因居然在自己身上。他本来有意考校这个人,看其有没有真本事,结果反倒让人把自己的错处揪出来了。

一念及此,李泌先是略有惭愧,可随后却微微笑了起来——这岂不正是靖安司寻找的人?

张小敬倒是面色如常,他在长安干了九年不良帅,什么诡异奇特的案子都经历过,这点简单的推断还原,根本不算什么。

李泌叹息道:“入瓮之计失败之后,一切线索都断掉了。我们唯一确定的是,狼卫一定会在今晚上元灯会时动手!”说到这里,他看向窗外的日暮,目光凛然。

张小敬闻言一惊。上元灯会向来是酉时燃烛,如今已过了巳时,满打满算只剩下四个时辰。

靖安司必须在四个时辰里,从百万人口的长安城中揪出所有的突厥狼卫,这几乎是不可能完成的任务。

张小敬这才明白,为何李泌会如此急切地把自己从死牢里提出来。这件事太重要、太难、太急迫,寻常手段根本做不到,这位年轻的官员不得不兵行险招,尊卑降贵地跟一个死囚犯谈话。

李泌高挑的身材微微前倾:“四个时辰之内,你能做到吗?”

张小敬反问道:“为什么是我?”

“我查过你的注色经历,你之前在西域跟突厥人打过交道,对付他们应该很有经验;你又做了九年长安不良帅,这城市的情况,恐怕没人比你更熟。”他有意停顿一下,复又抬起一只手指,“只要你能办成这桩差事,我保你个死罪特赦。”

对死囚犯来说,再没有什么比赦免更有诱惑力了。可张小敬没有流露出惊喜,他的独眼微微眯着,似乎在思考着什么,然后恭敬地拱手:“多谢司丞美意,在下情愿回牢里等死。”

李泌嘴角一抖,他居然拒绝了唯一可以求生的机会?为什么?

“长安有一百零八坊,想在四个时辰之内找出几个突厥人,神仙也没办法。反正都是死,我现在回牢里,还落得个清省。”张小敬摊开双手,然后转身朝外头走去。

“给你授官节杖尉,再加一个上府别将的实职,够不够?”

“这可不是酬劳的问题。”

李泌的脸色阴沉起来:“我没有时间可以浪费,开出你的条件!”他不相信一个人会放弃这个机会,除非他不想活了。

(未完待续)

下期预告:

张小敬的规矩就是不讲任何规矩。