

如何在伏天养生?

俗话说“暑天无病三分虚”，炎热的天气容易让人没胃口或是引发肠胃不适。相较于其他食物，喝上一碗吸收各种食材精华的“养生粥”，是个不错的选择。明代医家李时珍提出“粥与肠胃相得，最为饮食之妙”的说法，大暑时节喝碗粥，消暑的同时，脾胃也更舒坦。

一碗粥里藏着多种健康好处

相较于其他食物，粥的制作过程简单，五谷肉菜皆可入粥，能滋补、易消化、养肠胃。从现代营养学的角度来说，对健康也有益处。

1.滋养身体

熬粥时，米油会浮在稀饭最上面形成一层白黏、糊香的粥液。《本草纲目拾遗》记载，米油，力能实毛窍，最肥人(滋养)。适量喝米油能滋润胃肠道，婴幼儿、体虚者和老人都适合。

2.有益肠胃

粥类食物便于吸收，又保护胃黏膜、增添津液，只要选对煮粥的食材，的确可以在特殊时候起到养胃作用。

胃胀气时，少用黄豆、黑豆、绿豆熬粥。芸豆、红小豆可以用，但比例别超过1/3，煮粥前泡水8小时以上。

肠道敏感时，粥里可以加些糯米、大黄米、山药、莲子等，更加粘稠温糯，减少对肠胃的刺激。

消化不好时，可以把食材打成糊，需要注意杂粮糊要足够浓，否则营养成分太稀薄，而营养不良会消化更差。

此外，由于粥的主要成分是碳水化合物，不推荐患有胃病或胃部不适的糖尿病患者经常食用，否则血糖容易快速升高，不利于控糖。

3.营养均衡

米粥本身的营养较为单一，《中国居民膳食指南2016》建议，每人每天应吃够12种食物。以粥作为一个很好的载体，添加多种辅助食材，即可达到均衡营养的目标。

4.补充水分

粥的含水量通常达90%，粥里的水和淀粉结合，通过消化道的速度较慢，在人体留存的时间较长，比单独喝水让人感到更加滋润。

夏季养生粥谱

营养专家推荐6款夏日养生粥，每种口味都各有养生特长。

1.西瓜皮绿豆粥：消暑利尿

西瓜皮有助利尿，还能清热解暑。绿豆是养脾胃的良品，可以帮助防暑、利尿、消肿。

做法：将大米同绿豆入锅煮10分钟，削去西瓜皮的外皮，切成丁后放入锅内，大火煮沸，再转小火煮成粥，吃的时候可以加些白糖或陈皮丝。

2.薏米红豆粥：祛湿消肿

从现代营养学的角度看，薏米富含有助于利尿的钾，非常适合易水肿的人。体内湿气大的人也可以常吃，但体质虚寒者和孕妇不宜长期食用。

做法：将薏米和红豆加水煮熟后食用，这款粥四季皆宜，在炎热的夏季最为适合。

3.丝瓜梗米粥：清热化湿

丝瓜味甘性凉，可解暑除烦，清热化痰。身热烦渴、痰喘咳嗽的人，可多吃一些。

做法：取丝瓜、粳米适量(比例大致为2:5)，丝瓜去皮、切块；将米淘洗干净后放入锅中，加适量清水，大火烧开后，转小火熬煮；粳米煮熟后再加入丝瓜，煮沸后等待5~8分钟即成。

4.莲子百合粥：健脾润肺

莲子有健脾补肾、清心安神的功效，百合润肺止咳。此粥有助缓解消化不良、食欲不振等不适。

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。

5.冬瓜瘦肉粥：消暑健脾

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，适合暑热闷热时食用。

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。

6.荷叶莲藕粥：促进食欲

莲藕味甘多液，可增进食欲；荷叶性凉，它独特的清香有助消暑利湿。此粥具有缓解暑热所致的头昏恶心、食少腹胀等功效。

做法：将荷叶洗净放入锅内，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。

养生
保健

椰子鸡



食材明细：

椰子、鸡、姜、红枣、枸杞、红椒

做法步骤：

- 1.椰子开口倒出椰汁。
- 2.削掉椰子表面的皮，用刀背沿着椰子中央线以下的地方敲击，转着圈敲，椰子很容易就能敲开壳。
- 3.壳开后用勺子舀出椰子肉，切成小块备用。

4.整鸡也剁成小块。

- 5.准备一个砂锅，把椰汁和椰肉一起加进去，开大火煮沸，有浮沫的话就捞干净。椰汁不够可以适量加点清水，注意水量不要超过椰汁就行。
- 6.椰汁沸腾后把鸡块、姜片、红枣、枸杞加进去，煮出浮沫后再次捞干净，煮上10~15分钟。

7.利用煮鸡肉的时间，调蘸料，2大勺生抽，1小勺姜末，1小勺红椒碎，再挤点柠檬汁进去，搅拌均匀。如果有沙姜和青桔的话更好，不容易买到就选普通姜和青柠檬。

8.等鸡肉煮熟就可以吃了，先喝汤再配蘸料吃鸡肉，清甜浓香，特别好吃。

9.吃完鸡肉剩下的汤底还可以留着涮菜，放入茼蒿、玉米、香菇、鲜虾或者其它蔬菜、肉类，都很不错。

美食品一

六大清肠能手

1.糙米

糙米含丰富的蛋白质、纤维素(是白米的两倍)、矿物质、铁质及维生素B1、B2、B3，能有效提高人体免疫力，净化血管，促进新陈代谢和血液循环，帮助消化及清理肠胃，为肠道输送源源不断的能量。研究显示，长期进食糙米有助于将毒素排出体外，此外它还能平衡血糖、防止尿酸过高、预防便秘和肠癌。

2.木瓜

木瓜里的蛋白分解酵素、番瓜素可帮助分解脂肪，减轻胃肠的工作量。木瓜中的果胶成分还有清理肠胃的功能，不过，木瓜要在吃完饭1~2小时后再吃。

3.酸奶

酸奶除了有丰富的钙质外，还能调理肠胃内细菌平衡，净化肠胃，刺激肠胃蠕动，防止便秘，减少肠胃疾病发生。但要注意的是，酸奶饮料或者乳酸饮料是被稀释后的饮料，效果没有较稠的酸奶好。

4.菠菜

菠菜能清理人体肠胃里的热毒，防治便秘，使人容光焕发。菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，能使血糖保持稳定。菠菜丰富的维生素含量能够防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症。菠菜还含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞繁殖作用，既能激活大脑功能又可增强青春活力，防止大脑老化。

5.木耳

木耳具有补气活血、凉血滋润的作用，能够消除血液里的热毒。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外，起到清胃涤肠的作用。黑木耳对体内难以消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等具有溶解作用，对胆结石、肾结石等也有化解功能。

6.苹果

国外有句谚语：“一日一苹果，医生远离我”。它对于健康最显而易见的效果是：促进肠道排毒至最低；其中的可溶性纤维素，有效增加了宿便的排出能力，让你告别“小腹婆”，保证肠道循环正常运转。

苹果皮中含有很多丰富的抗氧化活性物质，能降低肠道老化速度。因此，苹果最好带皮吃哦！



夏季上班通勤穿搭

配收腰的中长衬衫，显瘦又活力满满。

夏天最省心的就是连衣裙，不用费心去想怎么搭配，还好看。建议选择中长长度的连衣裙，会更显高。虽然超长的裙装能有效拔高身高，但也依然不要忘了露出脚踝，会更加显高显瘦。H型身材的女生也可以选择收腰的版型。

多穿浅色衣服

很多人认定职场就是要专业、有威信，相比于大红唇、高跟鞋、小西装，有时候柔和的职业装也能起到绝妙的效果。

浅色的着装干净素雅，让人看起来更加柔和、容易相处，让人更容易地吐露心声，燥热的夏天，也因为浅色的柔和，带给自己或他人一丝清凉感，缓解一天工作的疲惫和焦虑。浅色的通勤装没有太多讲究，整体干净、简约、舒适、

素雅就是视觉美的享受，可以是清新的蓝白条纹衬衫搭配同色系的牛仔裤。

衬衫不要配西裤

一年四季，只要身在职场几乎避不开衬衫，充满正式感的衬衫与西裤搭配已经成为沉闷刻板的标签。夏季穿基础款的衬衫最好不要再搭配西裤，特别是长相、身材上没有明显优势的时候，无论是裤子还是衬衣本身，都需要寻找亮色点。

基础款的衬衫是简约、中性的态度，想要表达时髦前卫又飒爽的职场风，可以用“阔腿裤+帆布鞋”去搭配，阔腿裤的顺垂，帆布鞋的休闲，用休闲随性来化解基础款衬衫的正式，时髦效果反而更好。如果一定要搭配西裤，前提一定是有设计感、配饰点缀，时下流行的压褶衬衫，干练又清新。

越是紧张的工作环境越应该让自己保持放松的最佳状态，衬衫也可以选择宽松的款式。超长款的衬衫，解开两颗扣子，简单搭配小脚裤，脚踩一双穆勒鞋，一样是上得了台面又最省力的穿法。

用风格单品为夏日注入灵魂

穿搭要有质感、耐看，其中的一个要点是：以简约大气的基础款为主，少量流行单品、风格元素为辅。

比如简洁利落的纯色无袖衫、黑色polo衫，都是属于简约百搭的单品，单看无趣，需要风格、时髦元素的盘活点缀。它们同时又是奠定质感的基础，让风格演绎得更有格调、有质感，加入格纹半裙，让通勤装变得复古清新一点。加入小方包，让通勤装变得自由随心一些。

风姿绰约



文明健康
有你有我

喝酒适度不派酒



中共灌云县委宣传部 宣
灌云县文明办