

【健康养生】末伏“热养”！三个方式在家健脾和胃

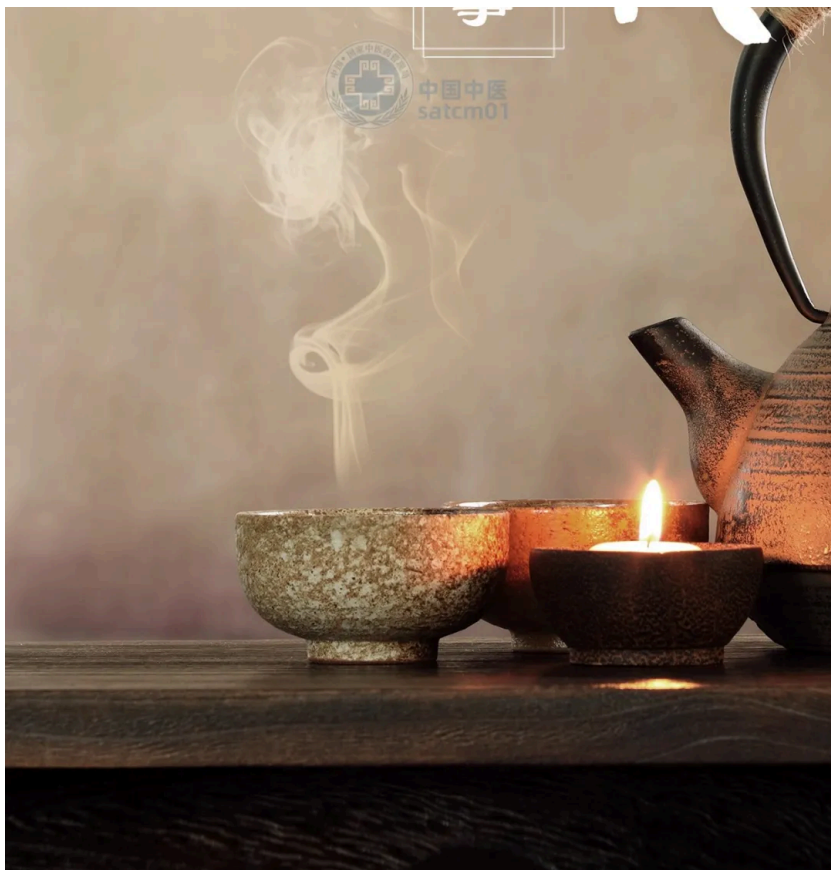
同里镇卫生院 2024年08月19日 16:17 江苏



三伏是最炎热的时候，人体的阳气也最为旺盛，可趁此机会祛除体内寒气。

教给大家末伏的“热养三件事”，帮助您清热利湿、健脾和胃。





一、喝热茶

天气炎热，很多人喜欢用冷饮来解暑降温，但这种饮食习惯会加重体内寒湿邪气。

建议饮用温热的茶水，补充水分的同时，可促进气血通畅，使体内寒邪外散。



如果再增加一些祛湿的药材，还能使湿邪从小便排出。

○ 推荐两款末伏茶饮方： ○

① 荷叶减肥茶



余

原料：山楂6克，薏苡仁6克，橘皮3克，荷叶9克。

制作方法：将材料放到纱布包或药袋内，扎紧，沸水冲泡，闷10分钟，煮开效果更佳。

用法用量：代茶饮，温热频服。



② 姜枣茶

原料：生姜3克，大枣5克。

制作方法：将材料放到纱布包或药袋内，扎紧，沸水冲泡，闷10分钟，煮开效果更佳。

用法用量：代茶饮，温热频服。
如果不慎进食过多寒凉食物而导致胃部不适，可以选择姜枣茶来驱寒暖胃。



二、吃热食

末伏天气仍然炎热，饮食上可适当选用具有清热作用的食材，如冬瓜、荸荠、百合、薏苡仁等。

但烹调时应尽量避免冰镇、加冰块等方式，最好选择煮汤的方式。



推荐三款末伏食疗方：

① 薏苡仁冬瓜汤



制作方法：取冬瓜300克去皮去瓢，切片备用。生姜切片，葱切段备用。将薏苡仁20克洗净，置于炖锅内，加水大火煮开，小火继续煮30分钟。加入冬瓜片、葱、姜，大火煮开，小火继续煮约15分钟，加少量盐调味即可。

功效：清热解暑、利水化湿。



② 荸荠山药粳米粥

制作：粳米洗净放入锅中，加入适量清水开火。在大米将熟之时，加入去皮、切块的山药、荸荠，加盖继续熬制，熬煮完毕后，加入白糖调味即可。

功效：荸荠生津止渴，山药健脾益肾，粳米益气生津。三者共奏健脾和胃之效。

③ 芦根绿豆粥



制作：取芦根100g，洗净后水煮30分钟，去渣后加入绿豆和粳米熬煮至黏稠即可。可加适量白糖调味。

功效：清热生津，消暑解渴。

三、用热水

此时洗澡一定要用稍微热一些的水，尤其是大汗淋漓的时候，千万不能洗凉水澡，否则容易导致腠理闭合、气机不畅，滋生疾病。

除了洗澡之外，每天泡脚也是一个散寒祛湿的好方法。



○ 推荐一款末伏泡脚方： ○

驱寒足浴方

原料：生姜10克，肉桂3克，紫苏梗10克，桂枝10克，鸡血藤5克。

制作方法：将上述原料放到纱布包或药袋内扎紧，沸水煮10分钟
后，放至合适温度即可

后，放置白芷温度即可。

用法用量：睡前泡脚15分钟左右。



除了以上这几点，还可以适当进行运动，让经脉通畅、气血流通，更有利于身体健康。



中国中医
satchin

来源：中国中医



传承
服务
诚信
发展



同里镇卫生院

电话：0512-63339019

地址：吴江区同里镇迎燕东路355号