

健康课堂

# 龙眼正当季 老友们这样吃才健康

## 提醒:过量食用易上火



关于龙眼你了解多少?三伏温补,健脾养心,龙眼是当季水果里的好选择。

晋江市中医院医生郭森仁介绍,夏季吃龙眼,不仅清甜可口,中医认为,龙眼也有补心脾、益气血作用。不过,龙眼好吃也要注意控制量,不建议过量食用。

夏天龙眼你吃对了吗?咱厝老友请收好这份吃龙眼秘籍。

### 市场 龙眼纷纷上市

一到夏天,西瓜、龙眼、火龙果等水果纷纷上市。众多应季水果中,龙眼的出现,勾起了咱厝老友老蔡的回忆。他认为,龙眼肉晶莹剔透,且鲜嫩多汁,吃一口十分解馋,将龙眼冰冻后口感更是一绝。

老蔡说,小时候住在村里,乡间的小路上、山上,到处是龙眼树。一到夏天,龙眼还很小颗的时候,他和伙伴就会忍不住自制工具相约去摘。吃龙眼吃到饱,之后再干活,那简直是小时候最幸福的事了。

在晋江的大润发、沃尔玛等大型超市,记者看到,新鲜的龙眼已经上市,吸引了不少顾客挑选购买。

### 热议 该怎么吃更养生

龙眼可做药材,可熬粥煮汤。自古以来,它就被视为中老年人抗衰老的滋补佳品,不少老人对吃龙眼情有独钟。但也有人认为,吃龙眼特别容易上火,容易得口腔溃疡……

“龙眼是我最喜欢吃的水

果,夏天吃一口冰龙眼瞬间感觉降温解渴。我孙子喜甜,也喜欢吃龙眼。但是他吃多容易上火,每次解馋后都口腔溃疡,所以我们也不敢让他多吃。”64岁的曾婆婆喜欢养生,经常学习养生知识。

“我记得,怀孕时不能吃桂圆,容易上火。但是我生完孩子后,母亲就叫我要多吃些桂圆,因为它有非常好的调养作用。现在,我也将这个小心招告诉给了自己的女儿。”56岁的市民李婆婆表示。

### 建议 龙眼益处多 干吃生津做汤不腻

那么,对于老年朋友来说,龙眼怎么吃才健康?

郭森仁介绍,龙眼对老人来说是非常好的水果,既可入药又可做菜。龙眼肉富含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、多种维生素和腺嘌呤、胆碱等成分。某些成分可抑制癌细胞的生长,降低血脂,增加冠状动脉的血流量,并具有抗衰老作用。

郭森仁建议,脾胃较虚的

老人,建议先用龙眼干16粒,鲜生姜3片,水煎服,每日1~2次。然后配上栗子10颗、桂圆15克、大米50克、白糖适量,将栗子去壳、切碎,大米淘净,同栗子、桂圆同煮为稀粥,再加白糖适量拌匀,每日2次,早晚食用。

若有高血压、冠心病的老友,可用龙眼肉、龙芽草、人参、黄芪、丹参各等量及蜂蜜适量,

将诸药水煎2次,两液合并,去渣,文火熬至浓稠时,调入蜂蜜混匀即成。每次15~30毫升,每日2次,温开水送服。该方有降压降脂、活血通脉作用。

应当注意的是,龙眼毕竟是温性食物,多食易生内热,所以不能吃得太多。此外,素有痰火及湿滞停饮者应慎食,最好忌服。小儿及体壮的中青年阳气旺,因而也应少吃。

# 立秋是否该“贴秋膘”?

到了立秋,该不该贴秋膘?怎么贴?贴什么?咱银发族啥时贴更好?……上周六,是今年立秋;而昨日,我们也迎来了“暑气未消,秋凉未至”的末伏天。末伏更是冬病夏治的末班车,所以我们一定要注意身体养护,为三伏天画上一个圆满的句号。

### 案例 “贴秋膘”让老人“补过头”

在咱厝,过了立秋有“贴秋膘”的习俗。住在晋江中航城的李女士常要加班,有时在公司随便吃点就当晚餐。李女士的婆婆心疼她上班辛苦,想趁着入秋贴秋膘给她补一补身子。

这几天,李女士连续三四天喝鱼头汤、吃猪肉炖药汤……李女士

有孝心,劝婆婆也要跟着一起吃,结果没想到,连续补了几天后,婆婆却发烧了。

“夏天太热了,让人没胃口吃饭,最近几天下雨天气转凉,胃口好转。本来想着多让媳妇吃点,没想到反而让我自己补过头了。”李女士的婆婆说。



### 解析 为何“补太早且补过头”

立秋刚过,但“三伏天”的下伏还未过。在晋江,还是闷热的天气,还处在漫漫“长夏”。

晋江市中医院中医外科主任医师蔡文墨介绍,此时还不是进补的好时机。夏季胃口缩减,许多人都有不同程度的脾胃虚弱。这时急着进补,容易给肠胃带来压力,而且容易上火,出现牙龈肿痛、消化不良、流鼻血等症状。特别是脾胃虚弱、“三高”的老友,这时候进补高蛋白的肉制品反而有害。

蔡文墨介绍,李女士的婆婆情

况属于“补太早且补过头”。很多人以为鱼头汤味道鲜美,营养价值丰富,属于温补菜品,所以经常食用。其实,鱼头的蛋白质不及鱼肉的2%,而且鱼头中的脂肪占了整条鱼的40%。因此鱼头汤非常不利于“三高”人群。而且猪肉、羊肉、牛肉这些属于高脂肪的菜品,这时候吃多了,容易积食上火,对肠胃造成伤害。

据悉,每年立秋过后,门诊常见到因“贴秋膘”过早引发肠胃病、高血压、高血脂的老年患者。

### 支招 立秋应以润燥为主

那么,在这个季节,老年人该如何养生呢?

蔡文墨表示,立秋并不代表真正的秋天到来,这时的首要任务还是以避暑为主,而且不要着急贪凉。现代人生活条件比以前好了很多,很少出现营养不良的患者,反而肥胖患者越来越多。不建议盲目补充肉类,最好多吃蔬菜水果,保持营养均衡。等到秋分以后,天气真正凉快下来了再进补不迟。当下,养护脾胃才是重中之重。

蔡文墨建议,立秋过后,养

生变得十分关键。首先,这段时间宜祛湿滋阴。多食用一些滋阴润肺的食物,如芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝等;还要多吃蔬菜,比如黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等;少吃油腻重味的食物。其次,调理脾胃非常重要。经过一个夏天,大多数人的身体都有所消耗,特别是老年人,脾胃虚弱。因此,老人这时候应该多吃温润食物,少吃寒凉的食物,比如西瓜、梨、黄瓜等。另外,老人可以多喝普洱茶、莲子心茶来舒缓血压、安神强心。

### 健康问答

#### 西瓜可治疗口腔溃疡吗?

市民蔡女士:您好,我想问下吃西瓜可治疗口腔溃疡吗?

晋江市中医院医学硕士、主治医师陈丽芬:西瓜是不能治疗口腔溃疡的。西瓜霜和西瓜不同。传统的西瓜霜是取新鲜西瓜,沿蒂头切一厚片作顶盖,挖去瓜瓢,将皮硝(一种中药)填入瓜内,盖上顶盖,用竹签插牢,放入瓦盆内,盖好,置阴凉通风处,待皮硝往西瓜外面渗出,析出白霜时,随时刷下备用。如果是患创面鲜红的热性口腔溃疡,日常生活中,可以饮用西瓜皮同绿豆一起熬成的汤水以清热泻火,也可以用西瓜霜喷剂喷溃疡面。同时,溃疡发作期要少吃辛辣刺激性的食物,避免对溃疡面的刺激。另外,还要保持口腔卫生,吃完食物后,及时去除牙齿缝隙间食物残渣。最后值得注意的是,平时生活起居要规律,增强免疫力,提高自身抗病的能力。

### 晚晴话题

#### 轻食是否有利健康

近日,住在晋江奥林匹克的陈奶奶发现孙女正在减肥,三餐都没有吃正常的食物。“孙女最近为了减肥,每天只吃一些生的菠菜叶和水果,然后上面挤一些沙拉酱或是酸奶。”陈奶奶表示,“当我质疑孙女时,孙女说轻食是如今的餐饮时尚,健康好吃还能减肥。”

在咱厝,像陈奶奶家孙女一样的人还有很多。夏季一到就高举减肥旗帜,重视减肥塑形。减肥的方式有很多,时下,也有不少人选择通过减肥餐的方式来减肥。其中,五颜六色的轻食就是减肥餐的一种。

那么,轻食减肥,究竟对身体有害还是有利呢?在你身边,是否也接触或自己吃过这样的轻食餐?你如何看待这样的生活现象?一起参与本周互动话题聊聊吧!若想投稿,欢迎添加微信B84552165,或通过邮箱84552165@qq.com,发送个人观点给记者。届时,我们会遴选精选留言,刊发见报,并为上榜的读者送出精美礼品;同时,还会邀请相关专家为大家答疑解惑,欢迎继续关注。

### 欢乐出游

#### 重拾儿时记忆 感受乡村避暑之旅



本报讯 虽已立秋,但咱厝天气依旧炎热,避暑游仍是不少咱厝人的首选。在周边游的避暑胜地,可选的好所在有不少。本周《欢乐出游》推荐各位银发族选择宁德市周宁县。

“少无适俗韵,性本爱丘山。误落尘网中,一去三十年……让我们回到这个田园的地方,慢慢时光,慢慢生活。”咱厝陈女士退休多年,但是个旅游爱好者。夏日乡村避暑游,她推荐宁德市周宁县城西浦源村鲤鱼溪。

业内人士介绍,宁德市周宁县一直以来都是不少银发族喜爱的避暑之地。那里夏季气温平均25℃,温度宜人。此外,鲤鱼溪从宋代繁衍至今,已有800多年历史。据悉,鲤鱼溪是由数十条山涧清泉奔流而下,汇聚于村口减缓。鲤鱼溪五弯六曲,流淌于村里。值得一提的是,溪中养有七八千尾色彩斑斓的大鲤鱼。鲤鱼是浦源村村民的圣物,甚至有代代相传严禁捕捞鲤鱼的族规。这些鲤鱼活泼可爱,“闻人声而至,见人形而聚”。

当地旅行社工作人员谢小姐推荐行程安排:第一天早晨,在家吃一顿简单的早餐后出发坐动车到宁德转乘大巴到周宁县鲤鱼溪,享用中餐;听当地村民讲故事,观赏村落风光,享用晚餐,体验一晚徽派建筑的民宿。第二天早晨享用当地特色早餐,乘车前往陈峭村,看日出,逛云海;享用午餐;休息体验闲适的下午,乘上回家的大巴返回美丽的家。

需要提醒的是,当前,面对疫情复杂形势,出游时要加强个人防护意识,戴口罩,勤洗手,常通风,保持安全社交距离等良好生活习惯,以避免被感染风险。

出游路线:宁德市周宁县两日游

出游特色:两天一夜、清凉度假、历史悠久

出游方式:跟团出游

费用报价:鲤鱼溪门票40/人,陈峭村免费开放