



## 潮热天气，一起吃瓜解暑

民间有句谚语：“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根。”瓜类清淡可口，含水量丰富，可以起到利水祛湿解暑的功效。今天，就让我们一起来了解夏日时令瓜类蔬果，敞开肚皮尽情吃瓜吧。□据《羊城晚报》

### 冬瓜：营养暖胃入靓汤

冬瓜性微寒，含有丰富的抗坏血酸、硫胺素、核黄素以及维生素B1。其含钠量较低，患动脉硬化、冠心病、高血压、肾炎的患者食用可达到辅助疗效。

冬瓜的做法有许多种，可炖煮、炒食、做汤。八宝冬瓜盅便是一道著名的暖胃汤品。

八宝冬瓜盅用瑶柱、鸭肉、鸡肉、蟹肉等多种上佳食材，和冬瓜一道用高汤蒸煮，是色香味俱全的养生靓汤佳品。制作时要注意掌握好蒸的时长，半小时即可，时间过长冬瓜肉会变微软，影响口感。

### 南瓜：香甜软糯好入口



南瓜是夏季饭桌上常见的菜品，它口感软糯，味道甘甜，具有很高的营养价值。南瓜含有大量维生素和纤维素，可以促进胃肠蠕动，促进新陈代谢。南瓜含有大量锌元素，是肾上腺皮质激素的重要成分，可为人体生长发育提供重要物质。

需要注意的是，南瓜的营养价值虽高，但性温，若食用过多，易造成体内湿热。南瓜还属于一种过敏原食物，因此有过敏性体质的人群要谨慎食用。

### 黄瓜：清热解暑够爽口



黄瓜的常见做法为凉拌，非常适合夏季食用。食法是将黄瓜拍扁、切段，加上蒜末，并依个人喜好加入生抽、花椒油、香醋等拌匀调味后，稍微冰镇，一道清爽的凉拌黄瓜便可食用。在夏夜蝉声中与三五好友小聚时一同享用，好生惬意。

而水果黄瓜也是时下流行的一种减肥蔬果。与普通黄瓜不同，水果黄瓜个小，表皮光滑无刺，口感比市面常见的黄瓜更脆嫩。它既是蔬菜，也可作为水果食用，小巧的外形和甘甜的口味也适合孩子食用。

## 常识

### 眼袋太大需治疗

据报道，眼袋不仅使人显得衰老、疲惫，影响外观，甚至还会影响视力，如果不尽早祛除眼袋，眼袋会越来越严重，使表面皮肤松弛，加速眼部皱纹的形成，使黑眼圈范围扩大，形成松弛性下睑外翻等并发症，甚至增加眼部负担，久而久之可能会并发视力下降、角膜炎等。眼袋过大应尽早到医院眼科进行相关治疗。□据《大河健康报》

## 美味

### 吃丝瓜，解心烦

天气渐渐炎热，人容易心烦、失眠、口舌生疮、爆痘等，此时饮食宜清淡。丝瓜可蒸、炒、煮汤等，有清热利水的功效。

#### 丝瓜白贝汤



材料：丝瓜一条，白贝600克，瘦肉200克，生姜、葱、油、盐适量。

做法：将丝瓜刮去锐棱，滚刀切块；白贝洗净；瘦肉切片，加适量花生油和盐拌匀。汤锅加水1.5升，煮开，加入白贝和姜丝。白贝开口之后，加入瘦肉片和丝瓜，再煮开约三分钟，加葱盐调味即可出锅。可供3~4人食用。

#### 丝瓜炒瘦肉

材料：丝瓜两条，瘦肉300克，蒜头1粒。

做法：将丝瓜刮去锐棱，滚刀切块；瘦肉切片，加适量花生油和盐拌匀。炒锅加热放油，放蒜头爆香，加入瘦肉，炒至七成热起锅。炒锅加热放油，放入丝瓜块，适当加少量开水，炒至五成熟，加入肉片，再炒两三分钟，瓜、肉刚熟即可加盐调味，起锅装盘。可供3~4人食用。□据《羊城晚报》

### 苦菊扇骨汤



材料：苦菊300g、扇骨500g(2~3人量)。

烹调方法：苦菊洗净后沥干备用。扇骨洗净后斩件，焯水后再次洗净放入锅中，加入清水1000ml大火烧开后转小火30分钟，放入苦菊后大火烧开，加盐及少许香油调味即可。

汤品点评：

苦菊是西方常见的可生食蔬菜，含有丰富的植物多糖和生物碱，其中胆碱含量可观，有保护肝脏、预防脂肪肝，降低心血管疾病的作用。此外，素食人群也可以多吃些苦菊补充日常的胆碱摄入量。苦菊性味苦寒，有泄心火之效，但夏日吃苦也要注意适量的问题，不然容易损伤脾胃，造成恶心、呕吐等副作用。□据《广州日报》

## 提醒

### 中暑慎喝藿香正气水

夏季来临，人们长时间处于室外高温的环境下，稍有不慎就有可能中暑。这时，不少人会选择喝点“解暑特效药”——藿香正气水。但藿香正气水中40%至50%是酒精(乙醇)，酒精有可能干扰人体的体温正常调节功能，中暑患者此时服用藿香正气水，会加重中暑。

中暑可分为热衰竭和热休克。热衰竭是环境温度高、剧烈运动出现水分及电解质大量流失而导致的心血管功能衰竭，可以部分理解为中暑前兆，表现为头晕头痛、虚弱乏力、大汗、皮肤湿冷、脸色苍白、心跳加速、恶心呕吐、肌肉抽搐等，患者可能会说自己口渴。

这时应该迅速将患者转移至阴凉地区，进行物理降温，用清凉的湿毛巾冷敷额头、胸口、手臂内侧、腿脚内侧，还可以对皮肤肌肉按摩，促进散热，打开电风扇加速蒸发，避免体温回升。□据《深圳商报》

## 养生

### 怎样吃辣更营养



如今辣椒在我们的生活中随处可见，既能作为蔬菜直接食用，也可以作为香辛料用于多种菜品的调味。说起辣椒的营养，最值得称道的便是其中丰富的维生素C了，在蔬菜界可谓翘楚。青尖椒100克中含有维生素C 62毫克，而小红辣椒的维生素C含量更高，每100克中高达144毫克，是西红柿的7倍，橙子的4倍。辣椒中的胡萝卜素也很丰富，有助于维持眼睛和皮肤健康。辣椒中还含有B族维生素、维生素E、钾、镁、铁、锌、硒等营养素。

辣椒虽然是“维C之王”，但维生素C很不稳定，若烹调方法不合理，很容易就会被破坏。为尽可能少破坏辣椒中的维生素C，生吃是很好的选择。若要炒着吃，最好是急火快炒。

很多人喜欢吃辣椒酱、辣椒油等辣椒制品，这样的吃辣方法不仅维生素大大减少，还容易摄入过量的盐分，不利于健康，不宜多食。

对于不能吃辣的人，可以在做凉拌菜的时候用甜椒替代部分辣椒。甜椒中辣椒素含量少，但维生素C和胡萝卜素等营养成分含量不亚于辣椒。□据《北京青年报》

## 新说

### “少白头”原因多

有些人年纪轻轻，白发却越长越多。

“少白头”多在青少年的时候发病，先是有零星的少数白发，然后在头顶、后脑勺集中出现大部分白发。

出现这种情况，有可能是家族遗传的因素，也有可能与饮食不规律、长期营养不良有关，这需要积极调整自己的饮食习惯，降低白发增长的概率。

还有可能是因为精神状态的原因。很多年轻人自身压力比较大，即便是年纪轻轻，但因为过度悲伤、焦虑、疲劳，头发也有可能短时间内变白。

此外，还有重金属的原因。年轻人头发上有很多的黑色颗粒。如果头发上的色素颗粒含有铜、铁混合物，或头发上的重金属镍成分增多，也容易出现白发。□据北青网