



# 炎炎夏季需养生 海参性温让你不上“火”

炎炎夏季是否需要养生？大多数人都认为冬季是滋补的最好时机，因为冬季是人体吸收能力最好的一个季节，相比之下，夏季人们往往内火较大，不宜再继续滋补养生。其实，滋补并没有季节时间的限制，但是在选择滋补品的时候却不可以盲目。如果选择的滋补品不恰当，往往适得其反，令身体的亏损更大。而海参作为一种少有的四季温补食物，即使是在天气炎热的夏季，海参不仅不会让你上“火”，还可以滋养身体。

谁说炎炎夏季不能滋补  
那是没选对滋补品

在以前，消费者认为养生进补只能在冬天，其实并非如此。我国传统中医药疗法中记载，如果在夏季合理地进补，可以达到非常不错效果。

目前大家对滋补品更多的还是停留在人参、当归、鹿茸等滋补品上，这类滋补品都是热性的，的确不宜在夏季食用。而海参作为温补首选，在炎热的夏季用来进补，无任何副作用，更不会导致上火。众所周知，海参是一种性价比极高的高档保健品，被誉为“生命保鲜剂”。而夏季气温高，体能消耗大，新陈代谢快，这时候进补海参，营养更容易被人体吸收。美国营养学家J·L做过试验，人体在零上40℃时比零下40℃时消耗的能量更大。事实证明，夏天的进补很重要，其中海参就是个不错的选择。

温性滋补选海参  
夏季进补不上“火”

随着人们养生知识的普及，对各种营养品的了解更加深入，经养生专家多年的研究发现：海参是不可多得的四季皆宜滋补的天然保健品。海参的滋补效果是众多养生人群的福音，为人们进补提供了一种变化，而这种变化产生的影响是巨大的，使人们的养生观念发生了颠覆性改变。《本草纲目拾遗》记载：“海参，味甘咸，补肾，益精髓，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参。”海参精氨酸的含量最为丰富，号称“精氨酸大富翁”。精氨酸是合成人体胶原蛋白的主要原料，可促进肌体细胞的再生和肌体受损后的修复，还可以提高人体的免疫功能，延年益寿。

夏季气温比较高，闷热，很多人经常会出现盗汗的现象，身体发虚。而且，人们在天气的影响下，经常会稍微一运动就出很多汗，身体损失很多的水分和热量。这个时候一定不要疏忽对身体的进补，打好身体的底子。选择性温、营养价值高的天然滋补品海参，比合成类的补品要更安全且高效，滋补效果更好，还不会上火。夏季温度高，人体代谢较快，对于营养物质的吸收效果更好。这个时候选择海参滋补，可以弥补体内阳气的不足，达到新的阴阳平衡，很有益于身体健康。

## 海参食用小贴士

海参是补品，不能当饭吃。在基本饮食保证的情况下，海参才能作为补品发挥作用。一天一个海参，足可起到固本培元、增强免疫力的效果。另外，海参需持续食用，功效才能够发挥，建议每天根据个人体质吃一个或者半个海参。

夏天吃海参，凉拌是不错的方法：将发好的海参先用热水焯一下，然后用酱油和芥末、糖等调味。这样吃会感觉海参的口感更加滑润，味道相当不错。

老人和术后病人推荐早晨将淡干海参切成小段，放入米粥中煮成清淡的海参粥，既营养又美味，适合老年人和术后恢复病人的口味。

不过，最好的食用方法还是早上起来空腹食用，最有利于人体吸收营养。每天早晨空腹时，将水发好的海参（含水发好后冷冻的海参以及冷冻的即食海参）或泡发好的冻干海参置入碗中，加入没过海参的纯净水，然后放入微波炉中加热2分钟，然后放在嘴里嚼烂后直接食用，可根据个人口味蘸蜂蜜或者生抽。（中网）



## 冬吃萝卜夏吃姜 夏吃姜真的好吗

民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法，但炎炎夏日为何还要吃性味辛辣的生姜呢？

夏吃姜可驱虚寒  
但要结合个人体质

中医认为，生姜辛温、散寒暖胃、止咳止呕，属于辛发之物，可驱散身体寒邪、振奋人体的阳气。易伤风感冒、寒性痛经、晕车晕船者宜食用；有怕冷、手足发凉、吃冷食后易腹泻、纳差等体质偏寒、脾胃虚寒者适合多吃姜。因为姜性温，可以用来温中驱寒。而素体燥热、阴虚、湿热、痰热之人则不宜。从药理角度来说，生姜含挥发油，可加速血液循环；同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生。

夏吃姜可驱虚寒。夏季炎热，人体气血趋于体表以散热，而体内处于相对虚寒的状态。加之人们为了避暑进食生冷的瓜果，再吹空调风扇，导致寒邪侵袭人体，这时适当吃些生姜，可以外散表寒、内化里饮，以保证人体气血的流通、预防生病。冬天气候寒冷，毛孔闭塞，适量食用姜可以散寒取暖，但对于便干尿黄等内火较旺之人，即使是寒冷的冬天也要少吃生姜，反倒要用萝卜来清除体内的痰热、湿热、燥热。所以，“冬吃萝卜夏吃姜”这个说法是根据季节对人体的影响提出来的，但要结合个人体质来判断。

而到了秋天，气候干燥，容易耗伤肺津，如果吃辛辣的生姜，会导致对肺部的伤害。所以秋天最好别吃。所以，“一年之内，秋不食姜”是有其道理的。不只是姜，其他辛辣之品在干燥的秋季都是要少吃的。然而，体质虚寒的人可以适当食用。平时炒菜放少许姜不会有太大影响。

早吃姜升阳气  
晚吃姜影响睡眠

夜间休息时，难免因没盖好被子受了寒，早上起床阳气升发，吃点生姜可以激发人体阳气的运行，散散可能感受的风寒邪气。所以，流行早上起来喝姜枣茶是有一定道理的，但是阴虚燥热、湿热之人不宜。

夜间入睡时，人体的阳气要潜藏入体内，人们才能获得良好的睡眠。而姜性温味辛主发散，刺激气血的运行，影响睡眠，因此民间有“晚吃姜赛砒霜”一说。但晚餐仅把姜当做调味品放入一些，对一般人体及睡眠的影响是不大的。对于燥热、阴虚之人可能会有些影响。

吃姜宜喝红糖姜枣茶

吃姜是很有讲究的。推荐红糖姜枣茶，有助于驱逐体内寒凉。

【做法】大枣10个，生姜5片，红糖适量，煎汤代茶饮。

【功效】温胃散寒，缓急止痛。大枣补中益气、养血安神、促进气血流通，改善手脚冰凉。此外，生姜重补暖、大枣重补益，对胃病患者养胃也非常有效。红糖和中助脾、缓肝气、补血、祛寒止痛、破瘀之效，特别适合于产妇、儿童及贫血者使用。产后妇女因受寒体虚所致的痛经等症，喝些红糖水往往效果显著。适用于风寒感冒、淋雨后胃寒、虚寒性痛经。（新快）