

夏季老人进补：重在补益清热

记者 马彦如

“清补”重在补益清热

“人们一般习惯于冬令进补，这并不是说其他季节不能进补，相反，只要是症状需要，夏季也是需要进补的。进补得当不仅可安然度夏，养生健身，而且可使机体做好换季的准备。”彭医生说，中医通常所说的“清补”，就是专指夏天的补养，即选用具有一定驱暑生津功效的饮食，以补充人体的消耗。夏天天气炎热，老年人由于各种生理功能的衰退，对于外界气温变化的适应能力也相对减退，不仅易患中暑、消化不良、感冒等病症，也常会引起旧病复发。因此，老年人在夏季要根据自己的体质，选择适当的进补方式，增强适应能力，减少疾病的发生。

“老年人在夏季极易伤津耗气，夏季进补一般采用清补之法，可服用具补益、清热功效的中药。”彭医生介绍，常用的清补中药有西洋参、麦冬、石斛、沙参、百合等。“西洋参是公认的益气生津之佳品，

进补，是养生学中的一个概念，即通过进食来补益身体。俗话说，“冬令进补”，通常人们都认为进补的最佳时节是秋冬季节。那么，夏天就不能进补了吗？夏天又该如何进补？为此，记者日前采访了镇江市名中医、主任中医师彭江宁，听她向老年朋友们介绍，夏天是否要进补，该如何进补。

夏季常服不但不会像人参那样上火，而且具有清热败火作用。”西洋参可切成薄片泡水喝，也可以在煲汤时适量放入。不过，彭医生提醒老年朋友们，在服用此类药时要注意：一是如果身体阳虚、有畏寒肢冷症状的人宜少食或不食；二是服用应该有所节制，服用凉性药物过量，会损伤人体的阳气。

体虚的老人还可服用一些性质平和的中药来补益虚弱，这一类的中药有生晒参、太子参、党参、黄芪、芡实、薏米仁、赤豆、大枣、莲子、燕窝、紫河车等。也可以吃一点能够补益阳气和津液的药物，但性质要平和、微凉，切忌滋腻、温热之品。

为了取得良好的进补效果，彭医生提醒老年朋友，在进补

时应根据自身体质的类型选用相适应的补品、补药，如气虚的应补气，阴虚的要补阴，心虚不宁的要补心，脾虚食少的要补脾等等。至于自己的体征需要何种补法，大家应在中医的指导下实行。

补足水睡好觉有助进补

夏天是暑湿当令的季节，彭医生认为，脾虚的老人应选食有健脾胃、化除湿邪、性质平和、补而不腻的补益食品。不妨多食赤豆、薏仁，多饮冬瓜汤、百合汤、红枣汤、绿豆汤等，以解暑止渴、生津凉血。另外，夏季进补时，要少食辛辣食物及冷饮，含糖分多的饮料也要尽量少喝。老年朋友还

需要注意多补充水分，多食用水果及蔬菜，同时要有充足的睡眠，这样才能使进补发挥最佳的效用。

在夏季虽然宜用清补，饮食宜清凉素洁，但仍需注意不要过食生冷食品，以免损伤老人脾胃。在食物选择上，应避免食用燥热之品，如羊肉、狗肉等，而多选食清淡而有滋阴功效的食品，以消暑健身，增进食欲。

有药用功能的食物，可以祛暑强身，防病治病。彭医生建议，老年朋友们夏季可适当选用一些益气养阴、理气健脾的药膳，如沙参佛手粥；如果是梅雨季节、气候潮湿多雨，则可适当选用一些芳香祛湿的药膳，如理气祛湿消暑汤、佛手薏苡仁粥等。

具体制作方法如下：

沙参佛手粥 沙参、山药、莲子、佛手各20克，糖适量，粳米50克。先将山药切成小片，与莲子、沙参一起泡透后，再加入所有材料，加水煮沸后，转小火熬成粥。

佛手薏苡仁粥 佛手15克、绿豆50克、薏苡仁30克、粳米100克、冰糖适量。把绿豆、薏苡仁、粳米洗净，煮粥，待熟后再加入冰糖，拌匀即可食用。

理气祛湿消暑汤 甘松、白扁豆、赤小豆、生熟薏米、苏叶、佛手各等分适量。将甘松、苏叶、佛手用净纱布包好，与其他材料加入锅内，加开水10碗，慢火煲约2小时，加瘦肉类煲亦宜，用盐调味食用。



方便快捷天天有 几十元投入 几十万人关注

分类信息

小投入 大回报 当日接稿 明日见报

85010256
85010151

友情提示：本报对所有信息的手续都严格进行审核，仍不敢保证每一条信息的真实性，请客户认真严格审核，审核后所产生的一切纠纷均自行负责，本刊信息不作为承担法律责任的依据。

<p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">家电维修</p> <ul style="list-style-type: none"> ●京口制冷：专修空调 85019373 ●市民快修：空、彩、冰、热、洗 85380542 ●五星空调快修 85632960 ●专修太阳能 84433363 	<p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">好运来专业搬家</p> <p>搬家、厂、琴、移机、保洁 13921591220</p> <p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">喜临门专业搬家</p> <p>搬家、搬厂、设备起重、厢车长途 85111790</p> <p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">喜洋洋专业搬家</p> <p>搬家、搬厂、钢琴、保洁移机、起重、厢车长途 85022428</p>	<p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">幸福缘婚介</p> <p>13951281595</p> <p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">装潢信息</p> <p>●防水、水电、旧房出新 85218851</p> <p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">教育培训</p> <p>●新概念英语 13815158760</p> <p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">招聘信息</p> <p>●金山公园佛光阁招收营业员(女)五名 13906102659</p>	<p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">二手汽车</p> <p>●高价收购轿车、面包车 15850443387</p> <p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">出租信息</p> <p>●招租桃花坞 600㎡独院门面，天和星城 1200㎡ 4层门面 18306107979</p> <p>●丁卯经二路长期有大量仓库、厂房、场地招租 18252937832</p> <p>●丹徒工业园区有房 2800㎡出租，宜轻工仓储 18605114599</p>
<p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">家政服务</p> <p>●华泰专业搬家公司 华泰搬家、搬琴、保洁、移机、设备起重、新厢车长途 85016222</p>	<p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">婚姻中介</p> <p>●铭诚双缘婚介部 88961655</p> <p>●佳圆婚介 15862981566</p>	<p style="background-color: #f00; color: white; text-align: center; padding: 2px;">转让信息</p> <p>●中山西路维也纳酒店一楼面积700㎡左右，现对外招租，价面议 13646106661 沈</p> <p>●因本人有事，现梦溪路43-1#(酒店)对外出租，面积2千多平米，设施齐全，有意者面谈。电话：13605286629 邓女士</p> <p>●2070㎡厂房出租 13951286597</p> <p>●万达附近足疗店转让，接手可营业 15152932021</p>	

通宇物流

云南大中城市 350-450元/吨, 100元/方。全国其他大中城市，请来电话咨询，门对门服务，量大从优。
通宇物流：0511-86098888, 13952810888 赵经理

名和混凝土

诚邀经销商加盟 价格面议

供应区域：大港、丹阳、丹徒、京口、句容、润州

价格：C30非泵送 现金 234元/m³
C30泵送 现金 244元/m³

联系人：王先生、颜先生
联系电话：18652889990
18652889199

世家投资

快速办理各类疑难个人贷款、企业贷款、汽车抵押贷款咨询服务，信用卡办理业务咨询
13775558018

兴龙投资

个人贷款业务咨询
85360008
润州路13号

苏恒车贷

汽车抵押借款超低息，按揭车二次贷款咨询。收购按揭和查封等一切不能过户车辆，手续简单
15005285555

诚信投资

个人无抵押贷款、汽车抵押、信用卡、银行过桥等业务咨询
83985521

投资理财 刊登热线 **85010256**
85010151

快餐美食

广玉兰快餐

承办大中型会议 单位职工订餐
85225677 85221766

端木快餐

精品快餐 承办大中型会议 单位职工订餐
85221777 85233999

云峰北固山龙虾

老字号，好吃，送人有面子！有100/份,150/份,200/份,400/份。市郊均可送达！
外送热线：**88829964 88859977**

为更好的为您服务

分类块状信息

(小投入大形象)
电话：85010256

分类广告 业务代办电话

谷阳路：13083590807 南门大街：15862975016 中山西路：13003456731 七里甸：18012807768
东吴路：15952897918 大市口：15862993660 丁卯：84434443 解放路：13052920069