



这些瓜，比西瓜更解暑

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

立秋虽过，但广东仍然暑热难耐。应季的水果有甘甜可口的西瓜和哈密瓜，上市的瓜果有清爽的冬瓜和丝瓜。学会巧吃，它们都可帮你顺利度长夏迎秋至。

冬瓜：清热利湿，养胃生津

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍，在湿热的长夏期间，清热利湿的冬瓜是必不可少。冬瓜在成熟的时候，表面会生出一层白霜，就像冬霜一样，故名冬瓜。

孙思邈说冬瓜“须被霜食之乃佳”，出霜的冬瓜才说明成熟，煮食味道佳。冬瓜味甘、性寒，有清热、利水、消肿的功效。郑艳华提醒，冬瓜虽好但偏凉，宜炖烂煮熟了吃，不宜生冷而食，否则容易引起腹泻。因此想通过喝冬瓜汁减肥的话，还得三思，一是口感可能不好，二是吃多了败脾胃。《随息居饮食谱》还提到若孕妇常食，泽胎化毒，令儿无病。如果一心想在产前去胎毒的准妈妈，可以考虑煮点冬瓜汤。

在购买切块的冬瓜时，可以用手按冬瓜的瓜肉，肉质坚实的冬瓜为佳，肉质疏松的较差。分量重的水分足、肉厚瓢少，是好冬瓜；分量轻的肉质疏松、水分不足、瓜瓢较多。

冬瓜瓤我们平时一般都扔掉的，但其实用瓜瓤“洗面擦澡，令人白皙”，就是说用瓜瓤洗脸擦澡，能去黑头、斑点、痘痕等，让皮肤白皙。



本版制图/黄文倩

推荐汤方 冬瓜老鸭汤

材料：冬瓜300克，鸭肉150克，扁豆30克，葱、姜、盐适量。
做法：扁豆水泡半小时，冬瓜洗净，去皮、瓢、子，切条。鸭肉洗净，切块。然后把所有材料同入锅中，加水适量，大火开锅改小火炖煮1个小时，加入适量盐调味即可。

西瓜：去暑清心、醒脾开胃

夏天身体出汗较多，体力消耗过大，使人烦躁厌食。适当多吃些西瓜，可去暑清心、醒脾开胃，免除苦夏之烦恼。西瓜甘平，有清凉、利尿、活血、解毒之效。且西瓜籽具有催乳通乳的作用，如果新产妇产后乳汁分泌不畅时，将丝瓜络放在高汤内炖煮，可以起到通调乳房气血，通乳和开胃化痰的功效。

同冬瓜一样，西瓜性寒凉，所以不适合脾胃虚寒者，如果已经出现腹泻最好避免食用。

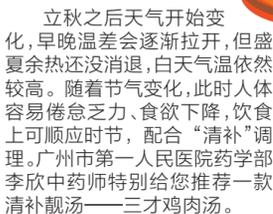
推荐方 水瓜瓜

材料：水瓜一根、蟹味菇50g、面一人份、盐1小匙。
做法：水瓜切成小滚刀块，蟹味菇切掉末端。锅烧热下少许油，放入一片姜炒香，接着入蟹味菇和切好的水瓜翻炒，加盐调味让水瓜出水，炒至熟即可。另起锅烧一锅水，下鲜面煮熟捞出，装入碗中加适量煮上面汤，然后将炒好的水瓜浇在上面即可。
小贴士：变苦的水瓜，容易引起中毒，故不建议食用。

立秋养生

清补靓汤少不了

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星



人参益气生津以补肺 图/张华

立秋之后天气开始变化，早晚温差会逐渐拉开，但盛夏余热还没消退，白天气温依然较高。随着节气变化，此时人体容易倦怠乏力、食欲下降，饮食上可顺应时节，配合“清补”调理。广州市第一人民医院药学部李欣中医师特别给您推荐一款清补靓汤——三才鸡肉汤。

材料(2-3人份)：人参10克、生地黄15克、麦冬6克、黄雌鸡半只、生姜3片。
做法：先将材料洗净，黄雌鸡宰杀干净，去掉头尾，斩块、焯水；

汤锅中加适量清水煮沸，放入所有材料，武火煮沸后转文火煮1小时，食用前调味即可。
功效：益气养阴生津。

李欣指出，三才汤出自清代医家吴瑭的《温病条辨》，原方由天冬、地黄、人参三味中药组成，取其字分别代表天、地、人，故称“三才”。

人参，甘温不燥，功擅大补元气，益气生津以补肺；地黄，味甘性寒，能清热凉血，养阴生津；麦冬，功效与天冬相似，但苦寒、滋腻之性较天冬小，养阴清热生津的同时兼能清心

火、滋胃阴。药膳里，人参补脾益肺，地黄清热养阴，麦冬养阴生津，再加黄雌鸡选精填髓，合而配伍，温寒平调，气阴双补，补而不腻，共奏补气养阴生津之功。

本汤适用于感受暑邪日久所致气阴两伤、神疲倦怠、睡眠不酣、食不知味、舌干少津等症。但脾胃虚弱、腹泻溏便、湿邪偏盛者不宜饮用。

立秋后，润补双收来杯

洋参麦斛梨干茶

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 郑妮亚 高三德

立秋后，几场雨水，终于令羊城气温由炎热逐渐下降。“立秋之日凉风至”。大暑耗伤了人体的津液，秋燥又慢慢侵袭机体。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”所以根据“燥则润之”的原则，滋阴润燥、健脾养胃是秋天进补的主题，此时应选用“防燥不腻”的平补之品。以在冬季到来时，减少病毒感染和防止旧病复发。秋季空气中湿度小，皮肤容易干燥，鼻腔更容易因干燥而出血。因此，广州市中

医院耳鼻喉科主任医师江坚提醒，在整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入，他为市民推荐一款益气生津，滋阴润燥的饮品——洋参麦斛梨干茶，能避免秋季出现口干、鼻干、唇燥的“秋燥症”。

洋参麦斛梨干茶

材料：西洋参6g、石斛6g、麦冬10粒、雪梨干10g。
做法：准备所需食材，将四样食材放入茶碗中。倒入开水，加盖焖30分钟左右。滤网



过滤后取清液，即可饮用。亦可用有滤网的杯子直接泡服。

功效：滋阴益气，生津润燥。
适用于秋季口干、鼻干、鼻出血、痰咳、大便秘结。脾胃虚弱，大便溏泄的人群慎用。

与啤酒肚byebye?

试试这种躺着也能减肥的方法

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

人到中年，长期久坐，吃油腻食物，使得肥胖难逃，于是啤酒肚成为很多中年男性的标配。除了严重影响健康之外，还十分不美观。

那么如何改善啤酒肚？

广州中医药大学第一附属医院推拿科主治医师林敏建议，每天最好保证半个小时的活动。再教大家一招躺着就能减肥的懒人方法：神阙拍打法！

“神阙拍打法”有助于减肥，还可以达到练丹田气、健身之功效。

拍打方法：空腹，取站立位或平躺，腹式呼吸，吸气时腹部隆起时，屏住呼吸，用虚掌对着肥胖部位拍打，拍打的次数和轻



神阙穴

药材辨识 火眼金睛挑天麻

天麻素有定风草之称，也是老广煲汤的常选药材之一，老人家常用天麻煲汤来祛风止痛。市场上天麻的价格比较贵，一不小心就容易买到假冒天麻。专业药师教您如何买到货真价实的天麻。

“冬麻”优于“春麻”

广州中医药大学第一附属医院药学部美容主管中医师介绍，天麻分“冬麻”和“春麻”，前者质量要优于后者。天麻在立冬后至次年清明前采收。在立夏以前刚出土抽苔时采收的叫做“春麻”，在冬至后芽苞未出土前采收的叫做“冬麻”。冬麻的质量比春麻好，它们的主要区别是春麻形体略薄，呈扁块状，皮皱缩明显。质地轻泡，肉较薄，有的中空。

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

横切还是纵切，其断面都应紧密，无中空松泡。

【滴碘】之前出现过用马铃薯、芋艿假冒天麻，这些“假冒品”含有淀粉，正品天麻不含淀粉。取一滴碘液滴于天麻切片上，淀粉类遇碘会显蓝色或紫色，如果是正品天麻则不会变蓝。

【浸泡】把天麻的横切片放入水中浸泡，观察其水浸后是否有黏液外。天麻切片用热水泡，表面会像糯米一样黏滑。



切片天麻购买讲究最多

专题

种植牙，就要花钱少、不折腾、使用寿命长

“广东省爱牙工程”派福利：缺牙市民8月拨打020-8375 2288可申领直减5000元起补贴名额，享平均临床经验超15年博硕士学位的专家亲诊，预约到院免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！

据相关数据显示：我国近九成中老年人中存在牙齿松动、脱落问题，其中有近三成的老人满口无牙。种植牙因固位性好、稳定性高、咀嚼力强而受到缺牙老人的青睐。那么，满口无牙是否就要满口全种？半/全口缺牙该如何种牙才能做到花钱少、不折腾、使用寿命长？

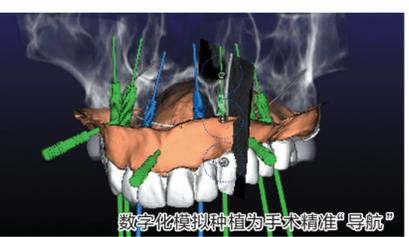
牙齿缺失，并非缺多少种多少
对于种牙，很多半口、全口缺牙的老人都有误解：缺几颗牙种几颗，半/全口缺牙要植入大量植体方能修复。其实不然！随着牙齿修复技术的不断提升，有很多缺牙修复方案可供选择。满口无牙不一定要满口全种，具体种多少颗牙，是根据个人口腔状况及身体状况，经过权衡设计种植牙方案后再决定具体要种多少颗植体。一般植入4-6颗种植体即可承担咀嚼受力，恢复半口牙。

四颗植体撑起半口牙 省时省心省力省钱
李奶奶今年76岁，年轻时风风火火，吃甘蔗不削皮直接啃，但年纪一大问题频现：牙痛、牙齿脱落，慢慢仅剩残根……发展到吃饭都困难，严重影响到了她的生活质量。缺牙要修复，但高龄、半口缺牙、怕痛等等因素如同拦路虎，让她畏缩不前。好在SMN舒眠无痛种植牙技术能解决李奶奶的担忧，“原本我以为种牙是缺多少种多少，没想到德伦口腔一整排只要种4颗(种植体)，而且手术一点都不辛苦，感觉就是打了个盹！”

通过SMN舒眠无痛种植牙技术不仅可以实现术前放松、术中无痛，还大大降低了手术风险，因为根据缺牙患者的牙槽骨情况来确定植入的植体数量，协调了整口牙齿的受力点平衡，所以牙齿的固定和使用寿命也得到了更好的保障。



完成缺牙修复的李奶奶年轻好几岁



数字化模拟种植为手术精准“导航”

近年来，借助数字化技术和舒适诊疗技术优势，让种植牙问题迎刃而解。依托先进设备及数字化技术，资深专家们快速获取市民牙根残留、牙槽骨厚度、高度、密度等，根据数据分析，计算种植深度、角度，以实现牢固的骨结合效果，拥有均匀咬合力。让种植过程更加安全、快速、舒适、微创，实现让种植牙更轻松，让普通种牙更舒适！

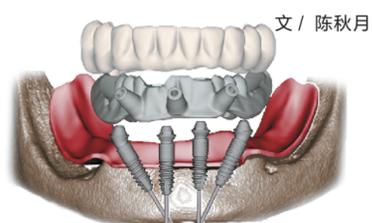
通知
《广东省爱牙工程》

种牙补贴5000元起

每日补贴：30人

申领范围：所有缺牙人士(牙齿松动、牙齿脱落、单颗缺牙、多颗缺牙、全口半口缺牙等)

申领热线：020-8375 2288



疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种