

『心系寻常百姓 可读可用可亲』 宁波晚报



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日 8 版
第10549期

2024年5月5日 星期日
甲辰年三月廿七

今天 阴到多云有阵雨 16℃-27℃
明天 阴转多云 19℃-27℃



立夏之后

午间小憩 早晚添衣

今天是二十四节气中的立夏，立夏之后，气温攀升，降水也会大幅度增加。立夏养生要注意什么？记者采访了宁波市医疗中心李惠利医院中医科主任张增祥。

张增祥表示，立夏之后白昼渐长，可适当晚睡，但要早起。而午间气温升高，且午饭后消化道供血增多，大脑供血相对减少，人体容易感到困倦，可安排半小时至40分钟左右的午睡。

民间有“捂三冻九”之说，此时农历仍在三月，温差较大，早晚要适当增添衣物，宜选择吸湿性较强的面料（如全棉）、宽松的服装，并注意勤洗澡，勤换衣，经常洗晒被褥。

立夏食谱

立夏之后，天气逐渐炎热，易导致心烦、燥闷、睡眠差。立夏时节的饮食原则是增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素的食物为主，多吃蔬果、粗粮。

●三豆苡仁粥

原料：绿豆10克，赤小豆10克，黑豆10克，苡仁10克。

做法与疗效：以上4味淘洗干净后置锅中，加清水600毫升左右，用小火煮20分钟至30分钟，晾凉，连豆带汤一起食用。这种粥具有清热祛湿、滋补脾胃之功效。

●苡仁冬瓜羹

原料：苡仁100克，冬瓜500克。

做法与疗效：冬瓜洗净，去皮，去瓢，切小块，榨汁。将苡仁放入锅内，加水适量。将冬瓜汁液放入苡仁锅内，大火烧开，转用小火煎熬2小时即成。每日早、晚空腹各服1汤匙。可起到清热解暑、健脾利尿的功效，但孕妇慎食。

●莲藕肋排汤

原料：1节新鲜的莲藕，3根新鲜猪肋排。

做法与疗效：排骨剁成小块、洗净，沥干，冷水下入锅，加料酒、小葱、生姜，大火烧开，撇去浮沫。再煮2分钟，捞出，温水洗净。莲藕去皮，切块，加少许食盐、白醋，用水浸泡。

起锅，放适量花生油，放生姜炒香，排骨入锅，炒干至颜色变黄，倒入砂锅。加莲藕，开水，小火炖40分钟。根据个人口味，稍加食盐、胡椒，出锅时也可以加点枸杞。

这道汤具有清热、利湿的特点。对于消化不好的老人和正在成长的孩子，这汤是很好的选择。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

广告

宁波银行
五重好礼
龙重登场
活动时间：2024.4.1-2024.7.31
扫码参与

责编 叶飞 楼世宇 审读 邱立波 美编制图 许明