# 夏至养生水果有哪些

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2025-08-02

*第一篇：夏至养生水果有哪些夏至养生水果有哪些夏至养生水果1、香瓜香瓜性味甘、寒，具有止口渴、利小便、除烦热、通三焦和防暑气之功效。它的瓜蒂内含有“甜瓜蒂苦素”，可用于治疗黄疸、无黄疸型传染性肝炎和肝硬化。瓜瓤还可治疗口鼻疮。香瓜子具有清热...*

**第一篇：夏至养生水果有哪些**

夏至养生水果有哪些

夏至养生水果

1、香瓜

香瓜性味甘、寒，具有止口渴、利小便、除烦热、通三焦和防暑气之功效。它的瓜蒂内含有“甜瓜蒂苦素”，可用于治疗黄疸、无黄疸型传染性肝炎和肝硬化。瓜瓤还可治疗口鼻疮。香瓜子具有清热、解毒和利尿作用，可治疗肺痛。但脾胃虚寒、腹泻、吐血和咳血的患者忌食。

挑甜瓜时可以选用“一看，二摸、三闻”的方法。一看皮肉，从生态学特征上看，皮厚的甜瓜含糖量高，吃起来口感更脆，也更甜。因为瓜皮厚，所含的营养物质也比较丰富。二摸瓜蒂，要注意比较一下果柄，如果果柄过粗，可能沾了较多生长素，口味自然差。用手揪瓜蒂，根

茎自然掉下，留下一个小坑，说明瓜是自然成熟。三闻香味，香气浓郁的瓜较好。

夏至养生水果

2、桃子

夏季水果中，桃是营养价值很高的水果。桃富含多种维生素、矿物质及果酸，另外还含有部分糖分、果胶和少量蛋白质。桃的含铁量相对较高，铁是人体造血的主要原料，有助于防治贫血。此外，因桃富含果胶，经常食用可预防便秘。因此，吃桃不仅可以通便，还可延缓衰老、提高免疫力、促进食欲，堪称保健水果、养生之桃。

桃子最大的特征是在于其香味及甘味。如果要充分将此香味发挥出来，不应放在冰箱中。在干燥的冰箱中，会使桃子的甘味不断挥发，因此，应该把桃子存放在室温中即可。

夏至养生水果

3、西瓜

西瓜确实是个好东西，特别在夏季，有特殊的作用，可清热解暑、补钾等，口感也甘甜可口。西瓜不仅水分多，营养也很丰富，含有蛋白质、糖、钙、磷、铁、钾、果糖、维生素a、维生素c，还含有人体必需的

氨基酸。西瓜还是天然的美容圣果。西瓜汁含瓜氨酸等多种具有皮肤生理活性的氨基酸，容易被皮肤吸收，滋润面部皮肤、防晒、增白。

为了解暑，不少人常常把西瓜从冰箱里取出后直接开吃，实际上，冰西瓜最好放置半小时再吃。西瓜属于生冷食品，冷藏会增加它的凉性。如果贪凉多吃，胃肠突然受到刺激，容易出现收缩痉挛，导致食欲不佳、消化不良及胃肠抵抗力下降，引起腹胀、腹泻等。

夏至养生水果

4、李子

正值吃李子的好季节。李子的药用历史已久，古人认为李子有美容养颜的功效。中医认为李子有生津、养肝、清热、利尿的功效，孙思邈说“肝病宜食之。”李子里面含有丰富的糖分，具有缓泻的作用，可用来治疗便秘。而其中所含的矿物质吃了有净血与造血的作用，可以强化肝脏和肾脏功能，可以治疗高血压与生理不顺。

发热、口渴、虚痨骨蒸、肝病腹水者，教师、演员音哑或失音者，慢性肝炎、肝硬化者尤益食

用。李子含高量的果酸，多食伤脾胃，过量食用易引起胃痛，溃疡病及急、慢性胃肠炎患者忌服。多食易生痰湿、伤脾胃，又损齿。故脾虚痰湿及小儿不宜多吃。

夏至养生水果

5、杨梅

夏季杨梅当令，是不少喜欢的水果。杨梅吃起来酸甜可口，是不错的消食水果，而且杨梅中含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、美容减肥等功效。杨梅鲜果能和中消食，生津止渴，是夏季祛暑之良品，可以预防中暑，去痧，解除烦渴。杨梅含有多种有机酸，维生素c的含量也十分丰富，鲜果味酸，食之可增加胃中酸度，消化食物，促进食欲。

挑杨梅要选个头大、颜色呈深红色，拿起来手感干爽的。这就是又熟又好的杨梅，很甜。鲜红色的杨梅其实没熟透，味道还是酸的。而颜色太深的杨梅是过熟了，拿起来会觉得湿湿的，像泡过水一样，不好吃。挑选杨梅还要注意闻味道。新鲜的杨梅闻起来有股香味;如果长期存放或存放不当则可能有一

股淡淡的酒味，这说明杨梅已发酵，不能购买。

夏至养生水果

6、樱桃

樱桃作为一种夏季的时令水果，含铁量很高，是最佳的补血水果。樱桃的颜色之所以呈红色，是由极为复杂的成分所形成，并且其中所含有的花青素更是一种抗氧化极强的植物化学物质，只有在很少的食物中才存在。樱桃中的花青素、维生素c、维生素e等的主要功效就是对抗自由基，并且使人体延缓衰老。颜色越深的樱桃就代表其花青素的含量越大。所以紫色樱桃抗氧化作用较大，深红色樱桃次之，浅红色樱桃再次，而黄色的樱桃则最小。

樱桃的确是一种极具营养的水果，但中医认为樱桃属于大热食物，如果一次性吃太多的话很容易引起上火。当然这与个人体质都有着很大的关系，有些人即使论斤吃樱桃也没什么不适，因此中医建议每天吃10颗樱桃是最理想的。

夏至养生水果

7、火龙果

火龙果是五、六月份的时令水果，果实硕大、多肉多汁，因为在栽

培过程中病虫较少，几乎可以不使用任何农药就自然生长，理论上是一种无毒、无污染的绿色食品，是炎炎夏日里的馈赠。不过，事实上，更可贵的是火龙果的内在，排毒解毒抗衰老、养颜补血降血脂，应季而生，能够帮助我们防备和解决湿热带来的不少问题。

火龙果还有一个最大的特点便是老少皆宜，在食用的时候机会没什么特殊的禁忌，只是对于一些体质比较虚弱 的人群不能过量食用。成熟的火龙果颜色越红越难保存，因此购买后最好是能立即食用，这样才能充分吸收其中的营养物质。

夏至养生水果

8、哈密瓜

哈密瓜，性寒味甘，含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、果胶、糖类、维生素a、维生素b、维生素c、磷、钠、钾等。食用哈密瓜对人体造血机能有显着的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品。如果常感到身心疲倦、心神焦躁不安或是口臭，食用哈密瓜都能有所改善。

哈密瓜虽然不是是夏天消暑 的水果，但是能够有效防止人被晒出斑来。哈密瓜中含有丰富的抗氧化剂，而这种抗氧化剂能够有效增强细胞抗防晒的能力，减少皮肤黑色素的形成。另外，每天吃半个哈密瓜可以补充水溶性维生素c和b族维生素，能确保机体保持正常新陈代谢的需要。

夏至养生水果

9、荔枝

荔枝的营养价值很高，对于身体的营养补给特别有利。你看它半透明凝脂状，就会联想到光滑的皮肤，而事实上，荔枝真的对皮肤有好处。荔枝拥有丰富的维生素，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。荔枝多汁，味甘甜，它丰富的糖分能补充能量，增加营养。

荔枝虽好也要食之有度，专家提醒：不要连续大量进食荔枝。对孩子来说，内火重的小朋友最好不要吃，而正常儿童也尽量少吃;对老人而言，有便秘现象的老人尽可能不要食用;特别是有肝病、肾病、糖尿病、胃肠病患者更应慎食!

夏至时节的时令水果还有很多，无

论选择哪种水果，一定要根据自己的体质来选择，这样养生功效最好。有些不适合自己吃的水果就不要强求，若是一定要吃，最好是少吃点!</p

**第二篇：2025夏至节气如何养生**

在我国的二十四节气当中，夏至是在夏天当中的节气，并且夏至的时候人们也会感受到炎热，那你知道有哪些呢?下面是小编给大家推荐的2025夏至节气如何养生。欢迎大家来阅读。

夏至节气如何养生

1、早起晚卧，中午小憩

夏至昼长夜短，阳气盛极，阴气初始，睡眠时间自然缩短，不过这并不会影响人体健康，因为顺应就是对身体最好的养护。除此以外，休息还应顺应一天之中的阴阳变化。中医理论认为，11时——13时是一天之中阳气最盛、阴气初始的时刻，因此午间休息一会儿可以很好地滋阴护阳。

2、避免汗泄太多

夏至时节，运动最好在清晨或傍晚天气较凉爽时进选择空气新鲜的地方进行，以散步、慢跑、太极拳等项目为佳，不宜做过分剧烈的活动，不然会导致汗泄太多，伤阴损阳。

3、吃“苦”补“酸”

夏至时节炎热，人的消化功能相对较弱，饮食不宜肥甘厚味。多吃一些苦味食物和酸性食物，以利清泄暑热，增加食欲，例如苦瓜、芹菜、蒲公英、苦菊、黄瓜、鸡毛菜、番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等。

4、忌夜食生冷、空腹饮茶

夏至昼长夜短，夜间忌吃生冷、粘腻之物，不然易出现腹胀、吐泻交作等病症。过多饮茶，尤其是空腹时饮茶，极易导致茶水消耗人体的阳气。因此夏至时节饮茶，应是在餐后饮二到三杯为宜，有饥饿感则立刻停饮。

5、忌冷水洗浴

夏至炎热，冷水洗浴是很多人最喜欢的消暑方式，但这个时节人的汗孔肌腠均处于开泄状态，因此洗冷水时寒气极易侵入人体，导致阳气暗损。会出现如手足发冷，小腿转筋，双目视物不清，甚则变生原因不明的发热症状。

6、忌夜卧贪凉

“头乃诸阳之会”，头部是人体阳气的汇聚之处，夜卧吹冷，极易导致阳气折损。因此夏至时节晚上睡觉忌整夜开空调冷气，不然易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻，对身体的损伤十分严重。

夏至节气的特殊意义

夏至的到来意味着炎热的夏天来临。夏至这天，太阳直射北回归线，此时北半球各地的白昼时间达到全年最长。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，北回归线自西向东穿过我国云南、广西、广东、台湾四省区，这四省区是我国境域内太阳在天空位置最当中的地区，日影最短、白天最长、黑夜最短，即如古人所说：“日长之至，日影短至，至者，极也，故曰夏至”。同时，对于北回归线及其以北的地区来说，夏至日也是一年中正午太阳高度在当地属最高的一天。而此时的南半球正值隆冬。如海南的海口市这天的日长约13小时多一点，杭州市为14小时，北京约15小时，而黑龙江的漠河则可达17小时以上。在北极圈以北，这一天太阳整日都位于地平线之上，成为北半球一年中极昼范围最广的一天。夏至是太阳的转折点，这天过后它将走“回头路”，阳光直射点开始从北回归线(北纬23°26\')向南移动，北半球白昼将会逐日减短。对于北回归线(北纬23°26\')及其以北的地区，夏至日过后，正午太阳高度也开始逐日降低。夏季是北半球日照最长的季节，在北极圈会出现极昼，太阳终日不落。在7月1——3日，地球会运动到公转轨道的最远点。

描写夏至节气的诗句

《和昌英叔夏至喜雨》

宋代：杨万里

清酣暑雨不缘求，犹似梅黄麦欲秋。

去岁如今禾半死，吾曹遍祷汗交流。

此生未用愠三已，一饱便应哦四休。

花外绿畦深没鹤，来看莫惜下邳侯。

《夏至日作》

唐代：权德舆

璿枢无停连，四序相错行。

寄言赫曦景，今日一阴生。

《夏至日喜雨漫吟》

明代：郭之奇

昨夜天河浪几掀，朝来玉女倾洗盆。

云生石路离离黑，雾压峰头冉冉惛。

采芜怨女持筐返，徂隰悲农绕树喧。

解颜相劝逢耕侣，不惮泥濡探水痕。

2025夏至节气如何养生

**第三篇：2025甲午年夏至养生**

甲午年夏至养生劉承恩

6/22/2025

夏至时，太阳视运动到达黄经90°。夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。夏至这天，太阳直射点到达一年的最北端，几乎直射北回归线（北纬23°26\'），北半球的白昼达最长，且越往北，昼越长。夏至以后，太阳直射点逐渐南移，北半球的白昼日渐缩短。

《黄帝内经·灵枢·九针论》：“膺（yīng·胸）喉首头应夏至。”夏至，一年之内阳气最盛，白昼时间最长，人体头部为诸阳之会，胸膺、咽喉、头面在节气与夏至相应。

人们常误认为夏至是一年中最热的，实际上夏至为一年的阴之始，从夏至开始，阴气逐渐上升，一年中最热的时候更容易出现在夏至后湿气最重的小暑和大暑节气。

人与自然是相互呼应的。夏至前阳气一直处在上升的状态，今年春夏的时令是“春行春令”和“夏行夏令”，气候顺风顺雨，阳气的上升十分通透，所以夏至前补阳补气不容易上火。夏至后太阳直射点南移，阳气渐弱，阴气始生并逐渐笼罩于外，阳气的通透也渐弱。尤其进入六月长夏和小暑、大暑节气后加上湿气的协助，人的阳气发散更加不易。所以夏至的到来对人的影响比较大，对于养生者来讲尤为重要。

一年四季的春夏秋冬对应木火金水与生长收藏，土与化则对应于一年中的长夏。甲午年夏至第七日是农历六月初一（公历2025年6月27日），农历六月为长夏，属性为土，气候最为潮湿，多阴雨，由脾所主。《中医大辞典》云：“长夏，农历六月。”《黄帝内经·素问·藏气法时论》：“脾主长夏。”农历六月间天地氤氲。《系辞传下》：“天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生。”即到此时，天地开始气交，万物开始化生，利用夏至前补足的阳气给身体细胞充分的营养和能量支持，使细胞除旧更新。故夏至后是我们的身体走向成熟、健壮的关键时期。

甲午年夏至后的养生注意以下几个要点：

1.补泻相济。午正前补气（或兼补阳）不要冒进，建议试探着补，不宜过量。兼顾阳气的收藏，酉正开始敛阳归肾。“泻”有三层含义：一是阳气归肾；二是疏通经络，调畅气机；三是酉正之后，避免炎热感使人无法进入深睡眠。

2.解暑之法。用有机绿茶进行茶灸是解暑的简便方法。茶或浓或淡，开水沏茶烫喝，喝到衣服湿透，汗出毕，可解热去烦。若晚上因热影响睡眠，傍晚时可喝烫茶至全身大汗，茶洗百脉之后洗澡，睡前热感可缓，甚至凉爽无汗，无需开

空调即可入睡。

3.夏至心态。夏至及暑湿的气候容易产生厌烦气候炎热的心态，这种心态会使我们在天地氤氲中孕育出负能量的细胞，对身体不利。应该感恩天地在此时赋予我们产生健康强壮细胞的机会，感恩夏季的炎热给我们带来了无比充足的填补身体的能量。此外，还要感恩万物氤氲。草木等一切生物都是处在氤氲的状态，我们赞赏花草树木，以感恩的心态面对周围的一切，万物会回馈给我们“氤氲”的力量，以天地之气来养成我们的阳气，使我们与自然合二为一，达到和谐。希望各位养生爱好者在天地氤氲时，白天保持湿漉漉的感觉，接触足够多的阳气，到今年的秋天能拥有健壮的身体和白亮的气色。

2025年6月21日（甲午年五月廿四）夏至

**第四篇：夏至养生三忌三宜**

夏至养生三忌三宜

一、忌夜食生冷、空腹饮茶：

夏季夜短，年事稍长之人，或体质稍弱者，腹中常冷，不易消化饮食，生菜、瓜类等，本为夏季忌食之品，夜间尤其要注意食用此类食物。夜间亦要注意不要吃肉、面、生冷、粘腻之物，否则可见腹胀、吐泻交作等病症。

过多饮茶，尤其是空腹时饮茶，极易导致茶水消耗人体的阳气，如果再是喜欢食咸之人，咸味引茶入肾，消烁下焦肾阳，使人易于罹患手足疼痛之痹症，以及下元虚冷的腹泻、阳痿、痛经等病症。因此，夏季饮茶，应是在餐后饮二到三杯为宜，有饥饿感则立刻停饮。

二、忌冷水洗浴：

冷水洗浴是很多青中男性最喜欢的消暑方式，但夏季天气炎热，人的汗孔肌腠均处于开泄状态，因此，寒气极易侵入人体，导致阳气暗损。可以见到的病症如手足发冷，小腿转筋，双目视物不清，甚则变生原因不明的发热证。同时，即使是热水洗浴，亦要注意浴后避风，对小儿尤其如此

三、忌夜卧贪凉：

古代曾有一人，因其家人代代均不长寿，特来请教养生大师彭祖。彭祖随此人到其家中细细查寻，发现这家卧室中的墙壁上有一个孔洞，这个孔正对着睡觉之人的头部，彭祖就让人把那个孔堵上，自此以后，那家人果然长寿了。原来，中医认为“头乃诸阳之会”，头部是人体阳气的汇聚之处，夜卧吹冷，极易导致阳气折损，天长日久，则阳气散尽而毙命。因此，我们现代人尤其要注意，不可晚上睡觉整

夜开空调冷气，这种习惯易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻，对身体的损伤是严重的。对小儿甚至不要在其睡着之后扇风取凉，否则，易于罹患手足抽搐、口噤不开、风痹等病症，人们往往不知其害，所谓爱之深，则害之甚。谚语有“避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭”的养生口诀，均可以理解为夏季的养生要求。夏至养生三宜

一、饮食宜多吃“苦”

夏至后的饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在“养心”。养心可以多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。

夏至除了清淡饮食，还可多吃苦菜类蔬菜，如苦瓜、香菜等。因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、利尿活血、解除劳乏、消炎退热、清心明目、促进食欲等作用。不过，苦味食物均属寒凉，虽然能清热泻火，但属于清泻类食物，体质较虚弱者不宜食用，否则会加重病情。

1。芹菜：性味甘苦。微寒。具备清热利湿、平肝凉血的作用。时常食用。对咳嗽多痰、牙痛、眼肿者具备较好的匡助疗效。芹菜还具备减低胆固纯和血压的作用。

2。丝瓜络：性味甘苦。有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。丝瓜络清冷微寒。瓜肉鲜嫩。做汤或者炒肉均可。具备清热化痰的作用。

3。莴笋：具备清热化痰、泻火解毒、利气宽胸的作用。对幼童来讲，还能起到帮助长牙、换牙的作用

**第五篇：广东人夏至养生吃什么好**

广东人夏至养生吃什么好

夏至养生的10种食物

1、丝瓜

有清热解暑的功效。历代医药典籍及其《本草纲目》皆说丝瓜能“清热利肠”。暑天吃些丝瓜汤，能消暑解热。做汤时烹煮时间不宜长，最好能保持丝瓜的鲜绿色泽。丝瓜皮及其丝瓜花一起熬水代茶，也有防暑解热之效。

2、西瓜

不仅能清热解毒、除烦止渴，并且能利尿，帮助消化，所以，人们一定要吃些西瓜。西瓜汁中还附有人体所需丰富的营养物质，如蔗糖、葡萄糖、果糖、瓜氨酸、丙酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、盐类，及其胡萝卜素、维生素c等。

3、绿豆

工作及其劳动之余，喝一碗绿豆汤，自有

神清气爽、烦渴尽去、暑热全消、心旷神怡之感，这是因为绿豆起到清热解暑、止渴利尿的功效。

4、陈醋

夏天人们饮水较多，胃酸相应降低，使食欲减退。适量食醋可增加胃酸的浓度，生津开胃，帮助消化。假如在烹调时加些醋，可使胃酸增多增浓，从而增加食欲。夏天是肠道传染病流行季节，吃醋还能提高胃肠道的杀菌效果。还有，如在烹饪时加入几滴醋，就会降低蔬菜中维生素c的损失，并且有利于食物中铁的汲取。

5、苦瓜

有人把西瓜当成夏日解暑的珍宝，实际上从理论上说最开胃爽口、祛暑清心的瓜类食品却是苦瓜。中国民间自古就有“苦味能清热”、“苦味能健胃”的经验之谈。

中医认为，苦瓜味苦、性严寒、能清热泻火。苦瓜的微苦味道，吃后能刺激人体唾液、胃液分泌，使食欲大增，清热防暑，所以，夏食苦瓜正相宜。用鲜苦瓜捣汁或煎汤，对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾，皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的

凉茶，饮后消暑怡神。

6、茄子

《本草纲目》上说“茄子味甘、性寒、无毒。主治寒热、五脏劳损及瘟病。吃茄子可散血止痛，去痢利尿，消肿宽肠”。《医林纂要》称茄子“宽中、散血、止泻”。现代医学研究表明，茄子中丰富的维生素p，可增强细胞间的粘着能力，能防治微血管脆裂出血及其增进伤口愈合。所以，常吃茄子可防治脑溢血、高血压、动脉硬化等病症，对慢性胃炎等也有一定医治效果。

7、茶水

有经验的保健医生常指导人们用喝茶的方法补钾。钾是人体内重要的微量元素，钾能维持神经及其肌肉的正常功效，很是心肌的正常运动。假如缺钾，人就会感到倦怠乏力，且耐热能力降低。缺钾严重时，会导致心律失常及其全身肌无力。茶叶含钾较多，约占其比重的%左右。钾容易随汗水排出，温度适宜的茶水应当是夏天首选饮品。

8、黄瓜

《本草求真》里提到黄瓜“气味甘寒，服此能清热利水”，所以，酷热的夏天多吃些黄

瓜是有好处的。黄瓜的含水量为96%~98%，为蔬菜中含水量最高的。它含的纤维素很柔嫩，这对增进肠道中腐败食物的排泄及其降低胆固醇均有一定效果。

9、盐开水

中医称“白开水是百药之王”。从营养学观点来看，所有含糖饮料都不如白开水的价值大，因为纯净的白开水进入人体后能很快被胃汲取，进入血液循环发挥新陈代谢的功效，同时调节体温、清洁人体内环境。

喝白开水应挑选沸腾后自然冷却的新鲜凉开水，这种白开水起到特异的生物活性，容易透过细胞膜进入细胞内，很快被汲取利用。喝白开水时最好加些盐。夏天高温，出汗过多，体内盐分降低，体内的渗透压就会失去平稳，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，能够补充体内失掉的盐分，从而达到防暑的功效。

10、冬瓜

有很好的清热解暑功效。夏天多吃些冬瓜，解渴消暑、利尿。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营

养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它附有多种维生素及其人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。夏至养生五类食物介绍

养心安神食物

夏至的炎热最易干扰心神，使人情绪不宁，易引起心烦，红色入心，夏至不妨吃点红色食物来保护心脏。红色食物属火，所以红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。红色食物还具有极强的抗氧化性，它们富含西红柿素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有消炎作用，还能为人体提供蛋白质、无机盐、维生素及微量元素，增强心脏和气血功能。

茯苓：中医学认为茯苓味甘淡，具有益脾健胃、安神、渗湿、消肿、利尿等功效，《神农本草经》曾把它列为中草药之上品，称茯苓“久服可安魂养神，不饥延年”。

莲子：夏至最适宜养心，因为夏日心脏最脆弱，暑热逼人容易烦躁伤心，易伤心血。莲子芯的味道虽然比较苦，但可以清心火，是养心安神的佳品，亦可壮肠胃。

百合：百合入心经，性微寒，能清心除烦，宁心安神，用于热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁、喜悲伤欲哭等病症。

健脾除湿食物

湿邪是夏至的一大邪气，加上夏日脾胃功能低下，人们常感觉胃口不好，易腹泻，出现舌苔白腻等湿邪较重的症

状，所以应常服用健脾利湿之物。薏苡仁：健脾利湿，清热排脓。宜于脾虚水停于胃，脾虚泄泻，寒湿泄泻。鲫鱼：补脾利水。宜于脾虚水停于胃，脾虚泄泻。不宜油炸，不宜与荠菜同食。玉米：补中健胃，除湿利水。宜于脾虚泄泻，湿热泄泻。

清热解毒食物 夏至天气炎热身体容易上火，经常会出现便秘、肌肤粗糙等问题。所以，必须清热解毒。在炎炎夏日我们可以多吃一些能够清热解毒的食物，这样才能帮身体降降火。

绿豆：工作及其劳动之余，喝一碗绿豆汤，自有神清气爽、烦渴尽去、暑热全消、心旷神怡之感，这

是因为绿豆起到清热解暑、止渴利尿的功效。

西瓜：不仅能清热解毒、除烦止渴，并且能利尿，帮助消化，所以，人们一定要吃些西瓜。西瓜汁中还附有人体所需丰富的营养物质，如蔗糖、葡萄糖、果糖、瓜氨酸、丙酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、盐类，及其胡萝卜素、维生素c等。

丝瓜：有清热解暑的功效。历代医药典籍及其《本草纲目》皆说丝瓜能“清热利肠”。暑天吃些丝瓜汤，能消暑解热。做汤时烹煮时间不宜长，最好能保持丝瓜的鲜绿色泽。丝瓜皮及其丝瓜花一起熬水代茶，也有防暑解热之效。

冬瓜：有很好的清热解暑功效。夏至多吃些冬瓜，解渴消暑、利尿。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它附有多种维生素及其人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。

益气养胃食物

夏至天气变化无常，早晚温差也大，人们的饮食也发生变化，这样很

容易让人的肠胃受到伤害。夏至应该给予肠胃更多的关注，要及早做好日常预防，不让“病从口入”。

山药：性平，味甘，既能补肺虚，又能健脾益肾，肺虚之人，四季皆宜常食山药。《药品化义》中指出：山药，温补而不骤，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久嗽，何其稳当。

地瓜：地瓜具有补脾胃、益气力、宽肠胃的作用。宜于脾胃虚弱、形瘦乏力、纳少泄泻。多食易引起反酸烧心、胃肠道胀气。

白木耳：具有润肺、滋阴、养胃、益气的作用，无论肺气虚或肺阴虚者皆宜，实为补肺佳品。如《本草再新》就有银耳润肺滋阴的记载。《饮片新参》亦云：白木耳清补肺阴，滋液，治劳咳。

生津止渴食物

进入夏至以后气温陡然上升，少了冷-凉-温-热的正常过渡，人体较难适应这种变化，容易出现气血运行失常、津液生发不足，造成疲倦、失眠、食欲不振、皮肤干燥瘙痒、咽喉疼痛、鼻燥多痂、眼睛干涩、便秘、小便黄赤等症状。所以

生津止渴的食物不可少。

乌梅：酸甘，性平，生津去火，醒脾开胃，能改善糖尿病引起的口渴咽干，缓解慢性胃炎所致的胃酸缺乏、食欲不振，也有解酒保肝的作用。取乌梅、桔梗、甘草各5克，每日一次代茶饮，治疗慢性咽炎疗效不错。

番茄：番茄性平味甘、酸，有清热解毒、凉血平肝、健胃消食、生津止渴、补血养血和增进食欲的功效。大量的维生素c是人体结缔组织所需要的成分，它对软骨、血壁管、韧带和骨的基层部分有增大其动力和伸缩自如能力的作用。

杨梅：因为津气不足而导致的口干等症状的朋友可以通过食用杨梅来生津止渴，此外，夏至多食用杨梅还可以防止中暑。在这里给大家介绍一个配方，除了直接食用杨梅，还可以用杨梅来泡制杨梅酒，杨梅酒不仅可以生津止渴，还可以调理五脏，消除烦躁之气。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！