



天地万物都有个“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。夏季是一年阳气最盛的季节，此时新陈代谢最为旺盛，气血运行亦相应地活跃起来。在这样的季节里，饮食上应该注意些什么呢？



本版网络互动：洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异，仅供参考)



减轻压力的心理按摩法

现代社会的工作生活，让每个人都“亚历山大”。长期面对压力，会对健康造成影响，那么我们该如何应对压力呢？
欣赏恐怖片 英国专家建议，人们感到工作有压力，是源于他们对工作的责任感。此时他们需要的是鼓励，是打起精神。所以与其通过放松技巧来克服压力，不如看一场恐怖电影。

有空嗅嗅香油 在欧洲和日本，风行一种芳香疗法。原来香油能通过嗅觉神经，刺激或平复人类大脑边缘系统的神经细胞，对舒缓神经紧张、心理压力很有效果。

吃零食 吃零食时，一方面它能通过皮肤神经将感觉信息传递到大脑中，而产生一种慰藉；另一方面当嘴部接触食物并咀嚼和吞咽的时候，可以使人对紧张和忧虑的注意得到转移。

穿上称心的衣服 当人们穿上自己认为非常“顺眼”的衣服，自我感觉良好时，就会重新鼓起面对现实的信心和勇气。

养宠物益身心 东京一家电脑公司的老板为消除雇员的紧张，每个月花高额费用请人定时牵来憨态可掬的牧羊犬，让员工放下手中的工作来逗弄牧羊犬，从而缓解雇员因工作紧张带来的精神压力。（据《保健时报》）



清炒莴笋丝 清爽可口增食欲

用料：莴笋1根、红尖椒1个、食盐和鸡精各1小勺、植物油适量。

做法：
切掉莴笋根部，把外表的粗皮削掉。将尾部细嫩的皮削干净，只留下内部青绿色的茎。然后先斜切成薄片，再切细丝。炒锅里烧热油，加入莴笋丝、盐、鸡精，用大火快速翻炒，直至莴笋丝变软即可盛盘，最后用红尖椒装饰一下。

功效：
1. 莴笋有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能，对于高血压、心脏病等患者，具有利尿、降低血压等作用。莴笋中所含的丰富的烟酸是胰岛素的激活剂，糖尿病患者经常吃些莴笋，可改善糖的代谢功能。莴笋中的铁元素很容易被人体吸收，经常食用新鲜莴笋，可以防治缺铁性贫血。

2. 红尖椒强烈的香辣味能刺激唾液和胃液的分泌，增进食欲，促进肠道蠕动，帮助消化。红尖椒所含的辣椒素，能够促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪积存，有利于降脂减肥防病。（据39健康网）

夏季饮食宜清淡 各种粥品是首选

3 粥类，夏季养生上佳之品

夏季胃肠虚弱，消化功能减低，粥类食物炖煮糜烂，易于消化，同时，熬粥时可以加入很多佐料，使其可以有多种药性作用而对人体发挥很好的养生功用，尤其是在盛夏季节，湿热盛，脾胃功能更加低弱，所以，夏季喝粥，是夏季养生的必备一课。

夏季养生，以清暑、祛湿为主旨。下面给大家推荐几款具有清暑、利湿作用的粥品：

■白扁豆粥

做法：粳米250克、白扁豆100克、山药100克。白扁豆具有健脾化湿、和中止泻的作用，山药可以健脾胃，化湿浊。适用于夏季服用，对中暑所致的吐泻、食欲不振等病症尤为适宜。

■薏苡仁粥

做法：粳米250克，薏苡仁100克，加水适量，共煮成粥。薏苡仁具有健脾除湿之功效，适用于夏季任何体质人群服用，也有减肥之用。

■绿豆粥

做法：粳米250克，绿豆100克，加水适量，共煮成粥。绿豆具有消暑、健脾、解毒的作用。适用于平时火热偏盛的人以及中暑的病人等。

■荷叶粥

做法：粳米250克，鲜荷叶半张煮成粥。荷叶具有清热解暑、升发阳气、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食及吐血、鼻出血等病症。（本报综合）



1 减苦增辛，苦瓜不宜初夏食用

对于夏季的饮食，孙思邈在《千金要方》中提出要“减苦增辛”，因为辛主发散，苦主沉降，苦味不利于夏季阳气的升发。而辛味之品性主升散，与夏季阳气发散的状态相吻合。有人主张夏季多食苦瓜，认为苦瓜

有清解暑热的作用。其实，苦瓜只适合于盛夏食用，因为盛夏湿热交蒸，湿热困脾，导致食欲不振、倦怠乏力等。苦性寒可以清热，苦可燥湿，可以通畅脾胃，增进食欲。

但对于阳虚的患者，则不要将苦瓜列为初夏的主要蔬菜。

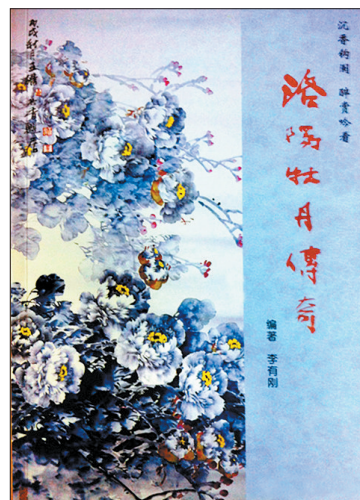
2 忌大寒大热，宜清淡为主

《内经》在治疗思想上有“用远温温，用热远热，食亦同法”之论。远，即避开的意思。强调不仅在治疗上要注意用药的寒热之性，应回避季节的气候特征，饮食亦应如此。因此，夏季不应服太多温热性的食物，诸如牛肉、羊肉、辣椒、荔枝、桂圆等。否则，一方面极易导致阳热过盛；另一方面，由于夏季阳气偏浮于表，胃肠的阳气并不足，很容易导致不能消化饮食的腹部胀满、腹泻等病症。所以古人认为夏季是最难养生的季节，一

则暑热外蒸，一则腹内阴冷，饮食稍有不慎，极易罹患腹泻。

当然，《内经》虽然主张夏季的饮食不能过热，同样亦不可过多寒凉，因为夏季虽然体表阳热之气偏盛，但体内的阳气并未亢盛，大量的冷饮、瓜果等易于损伤人体的阳气，这就违背“春夏养阳”的养生理念。因此，在夏季，适当的饮食，应以清淡为主，以蔬菜、谷类食物为主，可以多食用粥类食物，避免过分的寒凉与温热。

读家



18 魏紫在魏相府得名

关于魏紫的身世，宋代的欧阳修和周师厚都有记载。周师厚在《洛阳牡丹记》中的记述是：“魏紫，小叶肉红花也。本出晋相魏仁溥园中，今流传特盛。然叶最繁密，人有数之者，至七百余叶，面大如盘，中堆集碎叶，突起圆整，如覆钟状，开头可八九寸许，其花端丽，精彩莹洁，异于众花。洛人谓姚黄为王，魏紫为后，诚为善评也。”可见花后就是出于魏府的魏紫。

魏紫的身世以及它与魏府的关系也有一个传说——

相传，在洛阳南边不远的地方，有一座美丽富饶的万安山。山下住着一个憨厚善良的青年后生，人们叫他姚郎。姚郎只身一人，经常上山砍柴，下山卖柴，过着贫困的日子。

一天，姚郎上山打柴时，发现了一棵半人高的牡丹，因为干旱枝叶枯萎，已经奄奄一息。善良的姚郎立即用竹筒取来山泉，给牡丹浇水。此后，姚郎经常为它浇水施肥，牡丹渐渐恢复了生机。一次浇完水，劳累的姚郎躺在花边歇息，竟睡着了……只见牡丹丛中走出了一位亭亭玉立、面容娇丽的女子。他上前对姚郎施礼道：“小女子叫紫花，多谢大哥的救命之恩，容当日相报……”说完，一转身就在花丛中消失了。

姚郎醒来，方知他浇水的牡丹乃是紫花仙子。于是他将牡丹挖出抱回家中，栽植在院子里，精心管理。来年春天，牡丹渐渐抽枝长叶，枝头也孕育了一个个花蕾。一天夜里，姚郎被一阵阵阵的奇香熏醒，只见牡丹开出了鲜艳的花朵……

姚郎家有一棵奇异的牡丹的消息传遍了邻里，人们纷纷前来观

看。一天傍晚，姚郎上山砍柴归来，发现牡丹没了。村人告诉他，是城里魏大官人家的奴才听说后，前来挖走了。姚郎一听，焦急万分，丢下柴担，立即连夜跑到魏府去讨要牡丹。可是，魏府的家人把他挡在了门外，任他喊叫哭闹，又冲又闹，被家丁们打得头破血流，他也没进得魏府半步。姚郎奄奄一息却不肯离开……

这魏大官人非同小可，他不是别人，乃是后周宰相魏仁溥。

后来，魏府的牡丹也惊动了京城。皇上闻讯后，也前来观赏，因它长在魏府就赐它为“魏紫”。

但是不久，姚郎就听说魏紫在魏府花朵凋落，枝叶也枯萎了……姚郎连夜跑到魏府，魏家也乘势把垂死的魏紫还给了姚郎。姚郎捧回了奄奄一息的魏紫，把它重新栽在院里原来的地方。姚郎为它浇水施肥，日夜睡在它的身旁，它渐渐恢复了生机。

后来，姚郎与紫花仙子结为伉俪。就在他们成亲的那天夜晚，魏紫的枝头突然绽放出一朵特大的紫花，更奇特的是就在魏紫的身旁，又生出了一棵茁壮的牡丹，枝头开着一朵金黄色的花朵，那黄牡丹便是后来的花王姚黄。



13 “市圈计”

明代的海西女真，以其初地海西，居处海西即松花江地域而得名。海西女真枝派纷繁，居住分散。后不断南移、兼并。至嘉靖年间，海西女真逐渐整合为四大部，总称之为扈伦四部，即哈达、辉发、乌拉、叶赫。自明成化以降，建州与海西的势力，几经曲折，此消彼长。努尔哈赤在进兵海西之前，面临着颇为有利的形势。

第一，明朝对海西残酷袭杀，削

弱两关军政实力，突出了建州女真的军事地位。在扈伦四部中，以叶赫、哈达势力为强。它们是明朝用以牵制、抗衡建州的主要力量。但是，明军在五年之间，却给叶赫、哈达以三次沉重打击。

万历十一年(1583年)十二月，明设“市圈计”，诱叶赫贝勒清佳努和扬佳努至开原中固城而袭杀之。是计，辽东巡抚李松、总兵李成梁，令“三军皆解甲易服”，伏以待叶赫贝勒清佳努和扬佳努。清佳努和扬佳努先率二千余骑，擅甲指镇北关。明辽官及通事责其既来听抚，骑甲数千如林。清佳努和扬佳努请以三百余人随从，获允。清佳努和扬佳努入圈后，信炮鸣、伏兵起，全被斩杀。李成梁闻炮声，拥精兵斩俘其1251人，夺马1073匹。叶赫贝勒清佳努和扬佳努被杀害并死1500余人，部族蒙受空前灾难。

叶赫、哈达连遭明军三次重创，损失惨重，元气大伤。

第二，明朝辽东主力入朝，进行援朝抗倭战争，放松了对建州的军事遏制。

万历二十年(1592年)至二十一年(1593年)，朝鲜李朝爆发抗倭战争。日本关白丰臣秀吉削平割据诸侯，统一日本之后，积极向外扩张，于万历二十年(1592年)，发动侵略

朝鲜的战争，朝鲜八道全部沦陷。朝鲜国王李岷出奔义州，遣使向明朝告急求援。明廷鉴于同朝鲜为“唇齿之国，有急当相救”（《李朝宣祖实录》第27卷）。派李尔昌为经略，李如松为征东提督，率兵四万余大举入朝。翌年正月，李如松援朝之师与朝鲜军民配合作战，复平壤、克开城、攻王京，旋即败于碧蹄馆。

努尔哈赤也禀报明兵部尚书石星，请求领兵前往驰援。但是受到明廷和朝鲜两方拒绝。在前6年援朝抗倭战争期间，明朝“以东征调发，行伍空虚”；兵入朝鲜，“辽阳精锐，尽死于此”。这就为努尔哈赤出兵海西提供了机会。

总之，在16世纪80年代至90年代初，辽东明军、扈伦四部和建州女真三种力量发生着急剧的变化。明朝不仅辽东主力赴朝、精锐受创，而且自李成梁解任后，“十年之间，更易八帅，边备益弛”（《明史·李成梁传》第238卷）；扈伦四部内讧自耗，屡遭重创，趋向衰落，建州女真却诸部归一，生机盎然，崛起辽东。努尔哈赤以费阿拉为基地，利用建州统一后的强大实力，抓住明辽东军力虚弱，哈达、叶赫难复复的时机，以古勒山之战为信号，顺利地进行了统一海西女真即扈伦四部的战争。



★作者：大卫·斯诺登(美)
★出版社：世界图书出版公司

《优雅地老去：678位修女揭开阿尔茨海默病之谜》

随着中国进入老龄化社会，阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)已经成为仅次于心脏病、癌症、中风，全球排名第四位的老年人健康杀手。在《优雅地老去》一书中，大卫·斯诺登博士历时10余年对678位修女的研究，发现了一些能够防治阿尔茨海默病的方法：坚持规律的运动、保持乐观的心态有助于防止衰老，接受高等教育、从事脑力劳动有助于保持大脑健康，而服用适量叶酸、防止中风和头部受伤能够有效预防阿尔茨海默病。

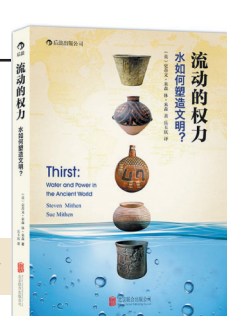
BOOKS 新书快讯

★作者：史蒂文·米森(英)
★出版社：北京联合出版公司

《流动的权力：水如何塑造文明？》

21世纪比石油更珍贵的资源是水，比核泄漏更严峻的威胁是水危机，比领土争夺更可能发生的是“水之战”。英国史前考古学专家史蒂文·米森教授回顾10处古代治水文明遗址，讲述古人如何控制、利用和争夺水资源以及水如何影响文明兴衰的历史，水历史研究不仅是国际兴盛的学术现象，而且与现代社会的发​​展紧密相关。

两千年前，古人用水滋润干燥的人类环境，使之适宜居住；现在，水浪费和水污染将现代人重新置于“水之战”，水资源的管理与争夺影响了人类文明的兴衰。



★作者：伊恩·莫里斯(美)
★出版社：中信出版社

《西方将主宰多久》

为什么中国没有出现“文艺复兴”？为什么工业革命发生在英国？全球著名历史学家伊恩·莫里斯在《西方将主宰多久》一书中，站在长达5万年的东西方人类发展史上，指出西方的统治地位既非长期注定，也非短期偶然。他认为，关键是地理因素。这本书不仅解释了为什么西方得以统治世界，同时通过对过去的梳理，结合战争、能源和气候变化等，大胆预测了在未来的几百年里，世界将会发生怎样的变化。

国内学者评价道，这是一部可以与《资治通鉴》相媲美的书。

