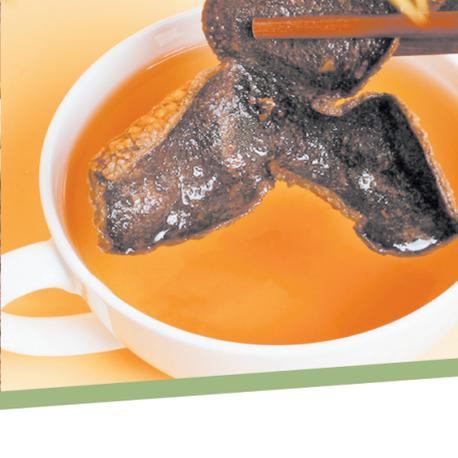


## 天气闷热

## 正好“自讨苦吃”

在日常生活中，甜、酸、咸、辣等味道更受人们欢迎，“苦”往往被避之不及，谈“苦”色变。然而，传统中医理论中，苦味中药却是一类良药，既能治病又能养生。中国有句古语叫“苦尽甘来”，意思是苦到极致，甜也就跟着来了。目前正值夏季，不论是天气还是人的心情都略带“烦躁”，正是“吃苦”的好时候。夏季养心，苦味入心。正确使用苦味食物，可以帮助我们祛暑降火、调节体质。

许多苦味的药物和食物，既是药材同时也是食材，这就是中医所说的“药食同源”。下面向大家推荐几种夏季的苦味药食，未病先防、调养身体。



## 天然降糖药——苦瓜

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维，适用于糖尿病、暑热烦渴、皮肤痤疮的人群。

**推荐吃法：**作为家常菜，可以适当添加调味料，或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜，后者的温性能中和苦瓜的寒性，减少肠胃不适。比如，苦瓜姜丝炒肉片。苦夏人群可以选择积实炒苦瓜，枳实磨粉与苦瓜同炒，能促进食欲。

此外，苦瓜还可以凉拌、炒蛋，做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

**注意事项：**脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。

## 清心安神——莲子心

莲子心性味苦、寒，归心、肾经，有清心火、降血压、镇静安神的作用。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱，以及金丝桃甙、芸香甙等黄酮类成分，适用于烦热、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

**推荐吃法：**选用1至3克莲子心泡茶，或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用，甘草的甘味能缓和莲子心的苦寒，增强清心火效果。同时，甘草味甜，尤其是炙甘草——它是用蜂蜜炮制过的，有它在莲子心就没那么苦了。日常可以选取莲子心和甘草各2克，泡茶饮用。

此外，推荐可以润肺安神的百合莲子瘦肉汤，选用百合、莲子、玉竹搭配瘦肉炖汤。

**注意事项：**莲子心寒性较强，不宜长期大量服用，阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。

## 明目降压——菊花

菊花性味辛、甘、苦，微寒，归肺、肝经，具有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效。菊花富含挥发油、黄酮类、水苏碱、胆碱、腺嘌呤、维生素B1、维生素A、氨基酸及多种微量元素，适用于风热感冒、眼睛干涩、头痛、高血压、疮痍肿毒的人群。

**推荐吃法：**菊花茶、菊花枸杞粥。菊花和枸杞联用，枸杞的甘平能平衡菊花的寒凉，起到保护脾胃的作用。且枸杞子味道偏甜，和菊花用在一起，就是甜甜的清热饮料。日常可以选用菊花5朵、枸杞

6粒，泡水代茶饮。

**注意事项：**阳虚怕冷、孕妇、哺乳期慎用。

## 理气健脾——陈皮

陈皮性味苦、辛、温，归肺脾经，有燥湿化痰、促进消化的功效。优质陈皮需要用柑橘晾晒并存放三年以上，南方多地均有产出，以广东新会陈皮最为出名。陈皮适用于腹胀、咳嗽痰多、食欲不振的人群。

**推荐吃法：**泡水、炖汤、煮粥。日常可以用苦菊拌陈皮，苦菊焯水后加入陈皮，少许蜂蜜、白醋，爽口开胃。

**注意事项：**阴虚火旺者、孕妇慎用。

## 天然抗生素——蒲公英

蒲公英性味苦、甘、寒，归肝、胃经，有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苷酸、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质，适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮痍的人群。

**推荐吃法：**蒲公英的嫩叶可以用来凉拌，其根可泡茶。日常可以凉拌蒲公英，新鲜蒲公英焯水

后，加入蒜末、香油、盐，搭配少量甘草粉。

**注意事项：**脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病患者慎用。

## 食疗看体质 别“没苦硬吃”

虽说“良药苦口利于病”，但不是所有人都适合“苦”。是药物就有禁忌，苦药虽好，是要区分体质的。

**适合人群：**

**湿热体质者** 舌苔黄腻、皮肤油腻，易长痘。

**实火体质者** 口干舌燥、大便干结，易上火、烦躁易怒。

**夏季防暑人群** 苦味能清热解暑，如苦瓜、莲子心，适合大多数人群。但要注意适量，每周2-3次，避免过量伤胃。可搭配甘味，如苦瓜炒蛋、菊花加蜂蜜，可缓和苦味。

**禁忌人群：**

**脾胃虚寒者** 怕冷、腹泻、胃痛者慎用。

**孕妇、哺乳、经期女性** 苦寒药可能影响气血运行。

**低血压、低血糖者** 部分苦味食物如莲子心，可能加重症状。

**小孩与老人** 小孩脏腑功能未发育完全，老人脏腑机能逐渐退化，应酌情慎用。

北京青年报

## 大暑将近 中国电影暑期档竞争加剧

中国传统节气“大暑”将于7月22日到来，这通常是一年中最为炎热时段的标志。而在此之前的十天里，中国内地影院迎来一波新片集中点映和公映潮，暑期档热度迅速升高，竞争加剧。

根据排片信息，7月18日至19日两天内，超过10部影片集中上映。其中，由大鹏编剧、导演并主演，改编自马伯庸小说的《长安的荔枝》以及姜文执导的喜剧片《你行！你上！》，均提档至7月18日。同日上映的还有奇幻动画续集《罗小黑战记2》和由张子枫、马伊琍主演的悬疑剧情片《花漾少女杀人事件》等。

据电影数据平台猫眼的数据显示，截至7月13日，今年中国内地累计总票房已达305亿元人民币，较2024年提前29天达到该节点。不过，暑期档票房表现迄今仍较为平淡。2023年

暑期档总票房创下206亿元新高，2024年则回落至116亿元。今年截至7月15日，暑期档票房接近34亿元。业内对即将上映的国产高热度新片寄予厚望。

目前，暑期档票房排名前十的影片中，进口片仍占据主导地位。7月2日上映的《侏罗纪世界：重生》以4.7亿元票房暂居首位；陈可辛执导的《酱园弄·悬案》自6月21日上映以来，累计票房达3.7亿元位列第二。紧随其后的是《名侦探柯南：独眼的残像》和《碟中谍8》，两部影片票房均突破3.5亿元，前者更刷新了柯南系列在中国内地的单片票房纪录。其他上榜影片还包括《F1：狂飙飞车》《新·驯龙高手》以及7月5日上映、由陈思诚监制的国产悬疑片《恶意》。

从定档信息看，接下来备受关注的国产

新片还包括7月31日上映的历史题材影片《731》、8月2日上映的动画喜剧《浪浪山小妖怪》、8月8日上映的战争题材影片《东极岛》等。

据灯塔专业版数据分析师陈晋介绍，暑期档过去两周的单周票房已连续突破6亿元，显示市场热度正在逐步回升。“7月中旬是暑期档的高峰期，影片集中上映，竞争也将进入白热化阶段。”他说，去年此时上映的《抓娃娃》曾快速点燃观影热情，本周多部备受期待的国产影片上映，希望它们能带来观影热潮。

随着暑期档进入中段，业界希望这一轮上映潮能为中国电影市场注入更多动能，为全年票房的稳定增长奠定基础。

新华社

本版图片为资料图片



## 本期推荐特色商家

**天视立眼镜**  
营口眼科视光中心

电话：13940701931  
地址：站前区市府路八一小区外门市



**GREBORN 格瑞邦·系统门窗**

电话：13604176566  
地址：老边区居然之家营口店五层



**KBB 客必堡**  
客必堡汉堡

电话：15104178057  
地址：西市区五矿铂海湾东北角



**节目介绍**

《玩转营口》播出频率：FM95.1营口交通文艺广播  
《玩转营口》播出时段：12:00—13:00  
主持人：小峰、嘉叙、肖肖  
每天都会准时准点和各位分享快乐  
记得关注我们哦



正宗德式汉堡，亲子欢乐餐厅。

抖音扫码搜索