

阳性后如何吃能提高免疫力

很多感染新冠的人都反映,没胃口、嗓子疼,啥都不想吃,几天下来只喝些汤汤水水。其实,平衡膳食才是提高免疫力的根本,即使病的难受,也不能饿肚子,反而更应该有讲究的好好吃饭,才可以更好地提高抗病能力,早日恢复健康。感染高峰期,饮食可遵循以下四点来提高自身免疫力。

食物多样化: 每日食物种类应超过 12 种,每周应超过 25 种,包括薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类、大豆坚果类。保证能量充足。每日应规律进食,不要饥一顿饱一顿。最好能摄入足够的谷薯类食物,因为它们含有丰富的碳水

化合物,能保护蛋白质,建议全谷物和杂豆每天摄入 50~150 克,薯类每日 50~100 克。

摄入优质蛋白质: 蛋白质是维持机体免疫力的基础。可以每天吃一个鸡蛋,喝 300~500 克牛奶,补充 120~200 克动物性食物,每周吃 2 次水产品。适当补充一些维生素有助于提高人体免疫力,蔬菜、水果是维生素的良好来源。柑橘类、猕猴桃、草莓、彩椒等富含维生素 C; 维生素 A 主要存在于动物内脏、肉类、奶类中;β-胡萝卜素能在人体转变为维生素 A, 因此也可以选择胡萝卜、菠菜、南瓜、油菜等。建议每天摄入 300~500 克

蔬菜,其中富含 β 胡萝卜素、维生素 B₂ 的深绿色蔬菜应占 1/2,水果每天摄入 200~350 克,注意不要用果汁替代新鲜水果。

已经阳性但没有明显症状或症状少的人,可以按以上原则正常饮食,症状明显的人可以根据不同表现来有针对性的调整饮食。

发烧: 人体发烧后,食欲就容易下降。若可以进食,建议选择水分含量多且易消化的食物,如奶类、粥类(小米粥、菜粥、杂粮粥等)、各种汤面(番茄虾仁汤面、蛋汤面等)、鸡蛋羹、小馄饨等。这些食物易消化,且营养密度高,特别适合没食欲的时候食用。

在发烧最严重的时候,如果实在吃不下,可以多喝点水,等有了胃口再慢慢恢复进食。

嗓子疼: 感染新冠后,很多人描述咽口水像“吞刀片”一样,这时候的饮食,建议以能吃进去为第一原则,可以选择口感冰凉的食物,如冷藏的酸奶等,但肠胃不好的人建议少吃,或吃些不需要费力咀嚼的食物,如黄桃罐头等,有助于缓解咽部不适。

大量出汗、持续腹泻: 如果长时间出汗、腹泻,容易出现脱水、水电解质紊乱等问题。这时建议及时补充补液盐,如果无法购得补液盐,可以多喝点电解质水。电解质水中只有



钾比较难获得,钠(盐)和糖都是各家常备的食材,因此如果条件有限可以自制简易版电解质水——盐糖水,解燃眉之急。

咀嚼消化功能出现问题: 当出现咀嚼或消化功能问题,影响到进食,可以选择流质食物如米汤、藕粉、婴儿米粉等作为补充。

味觉失灵: 如果发现自己味觉失灵,可以喝点柠檬水、蜂蜜柚子水、茶水,或者用酸萝卜、泡菜等

腌菜刺激食欲。

此外,还应该多喝水,以促进药物在体内循环转运,帮助药物更好地吸收、分布、代谢和排泄。

需要注意的是,好好吃饭不代表可以随便大吃大喝,“阳”了之后的饮食要尽量清淡,避免油炸、烧烤等烹调方式,荤菜选择鱼、虾、瘦肉等容易消化的食物,少吃肥肉、动物内脏、油酥点心等,以免加重胃肠道负担。 (周 颖)

侗族人民喜吃糯食,特别是在过年过节时,有“无糯不成席”的习俗。在日常生活中,早餐吃油茶,上山兜糯米饭;在普通节日中,大年的年粑,二月初二的黄蒿粑,三月初三甜藤粑,四月初八的乌米饭,五月初五的棕粑,无不是用糯米制作的粑粑。除此之外,油茶、爆米花、甜酒、苦酒、套缸酒、酸肉、酸鱼、酸鸭肉无不以糯米为主要原料制成。

侗族以酸食为美味,以酸待客,以酸为乐,以酸为荣。由于侗族居住在偏僻的山区,交通不便,与外界通商极少,因此自家饲养的家禽家畜和鱼类,只能自宰自食,一时吃不完,只好制作木桶或用陶瓷罐将鱼肉腌制储存。这种腌制后的酸肉酸鱼酸菜,便于储存和携带,还可除虫;防毒、助消化、开胃口、提神醒脑。吃了酸食,再喝泉水,都不会坏肚子。

侗族喜吃油茶,有“一日三餐是茶”的传统习惯。侗家常以茶待客,如办红、白喜事,成批客人一进屋,必先端上一碗油茶招待,然后才正式上桌用餐。侗家的茶名目繁多。有泡茶、冻米茶、饭豆茶、黄豆茶、包谷茶、蜜钱茶、柿饼茶等。制作原料必须采用侗乡山上的野生或人工种植的茶叶加工而成的大饼茶。茶水还有解毒止渴的功效。

凡是到过侗乡的人,都品尝过用侗米、香油、糊米、花生米、油炸黄豆、糯米粑粑、葱花、姜丝烧制的侗家油茶。一碗香喷喷的侗家油茶,既解渴,又充饥。一些侗寨的老人,常在自家的火炉旁,长年累月用砂罐煎熬着一种用九节茶(草珊瑚)白茅根、金银花、箭杆风、见风消等侗乡草药熬成的茶水,家里人下地回来口渴了喝上一大碗,客人进屋奉上一碗药茶水,喝了这种侗家特制的茶水,有清热解毒、祛风除湿的作用,如被大雨淋湿了全身后,喝上一碗热腾腾的侗族茶水,可以防止感冒,避免受凉着痧,确实不愧为侗乡保健茶之美称。

侗家爱饮酒,一般有客必有酒,以酒待客交友。酒的品种较多,主要有苦酒、套缸酒、烧米酒、苞谷酒、高粱酒、黄粟(小米)酒、红薯酒,甘蔗酒等。特别是侗家苦酒,用糯米蒸熟,放入酒窖发酵而成。其味香甜可口,开胃提神。

侗族民间草医草药的单方、验方和秘方中,绝大部分是将药煎熬好后,以黄酒为引(兑服),这可算是侗族医药独具一格的特征。黄酒(即苦酒)含有丰富的糖、维生素、醋酸、脂肪和多种矿物质成分,含乙醇量极微,入药兑饮,可引药上行,通利血脉,散湿气、提精神、增食欲、润皮肤等多种功能。古籍医书记载:“黄酒与寒性药物兑服可缓其寒,与滞性药物同饮可助其行,加强通调气血,舒筋活络。”所以黄酒兑服百

药,有引药归经、提高药效之功能,故古医书记述“黄酒乃百药之长”也。

(长 盛)

伸腿勾足缓解膝关节痛

生活中不少中老年人膝为膝关节痛所困扰。其主要症状表现为关节肿胀、疼痛、僵硬;开始活动时痛,活动后减轻;负重时疼痛加重,有的夜间痛,又称“休息痛”。究其原因,大多属于骨性关节炎,除与关节本身的老化有关外,与膝部的活动过少,血液循环较差,过度劳累,受寒受潮以及体型肥胖等因素也有密切关系。本病属中医“骨痹”“筋痹”等范畴,多为肝肾亏虚,气血不足,或受风、寒、湿长期侵袭,造成经络闭阻,气血不通所致。若想缓解膝关节痛,空闲时不妨伸伸腿、勾勾足。

在做伸腿勾足运动之前,先做做热身动作。把手放在膝关节上,以膝关节为圆心,用中等力度画圆,正转 20~30 次,反转 20~30 次。另外,“拿肌肉”也是热身动作,中医说的“拿”,其实就是捏,大拇指张开,其他四指并拢,捏小腿肚、大腿肚的肌肉 20~30 次。热身动作是为了增加下肢血液循环,让下肢先“热”起来,以防止伸腿勾足时拉伤肌肉。接下来开始伸腿勾足,坐在椅子上,腿伸直,与椅子面保持平行,双腿用力绷直,脚尖用力向内收,内收状态保持 2~3 秒,反复做 5~10 次。

这套动作可增加下肢的肌肉力量,增强肌肉和韧带的功能,肌肉、韧带强壮了,膝关节就像有了天然屏障,即使有小的意外,也不会有大的问题。

(萧 旭)

砂仁为姜科多年生草本植物阳春砂、绿壳砂或海南砂的干燥成熟果实。是广西区域特色中药品种,隆安县为主要产区。

传说春城附近东山的村庄,有一年发生瘟疫,许多人畜死亡。玉皇大帝发现后,便派司药仙子下凡,解除民间苦。那司药仙子飞落云灵岭,来到七星丹灶前。七星丹灶是古代葛洪炼丹的炉灶,葛仙走后,灶膛里还剩下丹砂。那仙子俯身抓一把剩下的丹砂,向蟠龙山谷东北角的一条山坑(金花坑)撒去,丹砂便迅速长成姜科植物,第二天便开花结果,散发出清香,驱散四周瘟毒。这“仙丹”就是砂仁。

砂仁,辛、温。归脾、胃、肾经。有化湿开胃,行

气宽中,温脾止泻,安胎之功效。主治湿阻气滞、脘腹胀痛、不思饮食、恶心呕吐、腹痛泄泻、妊娠恶阻、胎动不安等。

砂仁是很好的调味品,其果实经过粉碎后制成的砂仁粉,是食品调味剂,具有去膻、除腥、增味、增香作用,通常用于食品的调味和保鲜,是烧鸡、烤鸭、熏肉、蒸鱼、腌制榨菜等的调料。

砂仁的干燥成熟果实药用,是常用中药,历史悠久;其味辛,性温,具有行气、止痛、健脾、消胀、安胎止呕功效;主要含有挥发油类、黄酮类、多糖类等有效成分。砂仁的花、叶、茎干都有药用

价值。

砂仁除了可作酿酒原料,还可制保健品。阳春砂仁制成的春砂蜜、春砂糖果、春砂蜜钱等深受人们喜爱。砂仁还可作酿酒原料。

除此之外,砂仁还是很好的药膳。用砂仁烹制的春砂肉、春砂鸡、砂仁肚条、砂仁粳米粥等药膳,可供食欲不振、食少腹胀的人食用,效果良好。

验方

1. 治疗腹胀: 萎缩性胃炎、胃溃疡、浅表性胃炎出现腹胀属于脾虚气滞症,六君子汤加木香、砂仁,一般砂仁用 6 克(后下),用药时间不宜太长,5~10 日为宜。

2. 治脘腹胀满疼痛: 砂仁炒研,袋盛浸酒,煮饮。

3. 治痰气腹胀: 砂仁捣碎,以萝卜汁浸透,培干为末。每次 3~6 克,开水送服。

4. 治妊娠恶阻: 缩砂仁不拘多少,研为细末,加生姜汁少许,每次 6 克,开水送服。

5. 小儿脱肛: 砂仁 30 克,去皮,研为细末,每用 3 克,以猪腰子一片剖开,入药末在内,用棉绳捆住,用米泔水煮熟,服之,一般连用 3~5 次即愈。

6. 呃逆: 砂仁 2 克,放入口腔内,慢慢细嚼,将嚼碎的药末随唾液咽下,每日 3 次。能温脾开胃,降逆止呃。 (蒋官军)

广西区域特色 中药品种⑧

如何选择适合的养生茶