



以后荔枝这么吃 让你怎么吃也不怕上火

荔枝味甘、酸、性温、入心、脾、肝经;果肉具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神的功效;核具有理气、散结、止痛的功效;可止呃逆,止腹泻,是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品,同时有补脑健身,开胃健脾,有促进食欲之功效。但吃荔枝容易上火,出现眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等症状。如何吃荔枝不上火就成为了吃货们需要知道的常识。



要将白色的那层薄膜也剥掉,冲洗干净之后,浸泡进30%的盐水中,浸泡一个小时取出,剥开白色薄膜就能吃了,经过盐水的浸泡之后很大程度地将荔枝的火气降低了。如果一次性浸泡很多的荔枝,希望可以保存更长时间的话,可以直接将白色薄膜也一起剥掉,然后果肉浸泡在淡盐水中,同样浸泡一个小时即可,然后取出放入保鲜盒中,放进冰箱冷冻层即可。

绿豆汤等降火的食物,可以有效的预防上火。或者用20-30克的生地煲瘦肉或猪骨汤喝,可以有效预防“荔枝病”。

4、每次不宜超10颗

普通人每次食用荔枝不宜超过10颗,尤其是儿童每次吃3-4颗即可,不可过量。而阴虚燥热、湿热偏盛体质的人不宜吃荔枝,糖尿病患者以及容易胀气的人也需慎吃。正在长青春痘、伤风感冒、急性炎症等症状的人不宜吃荔枝,会加重病症。

在吃荔枝的同时,要吃一些面包、饼干等淀粉类食物,这样可以保证血液中的血糖浓度,避免上火。

5、放于冰水中

将荔枝放在冰水中或者是沉于水井或放于冷泉(水)中,隔夜再吃,可减少上火,而且能化燥气而能补阴。

5种常见食物,每一样都能让你轻松入眠

小知识

1、温牛奶 牛奶中含有两种催眠物质。一种是色氨酸,能促进大脑神经细胞分泌出使人昏昏欲睡神经递质——五羟色胺;另一种是对生理功能具有调节作用的肽类,其中的“类鸦片肽”可以和中枢神经结合,发挥类似鸦片的麻醉、镇痛作用,让人感到全身舒适,有利于解除疲劳并促进入睡。对于由体虚而导致神经衰弱的人,牛奶的安眠作用更为明显。

2、小米粥 在所有谷物中,小米含色氨酸最为丰富。此外,小米含有大量淀粉,吃后容易让人产生温饱感,可以促进胰岛素的分泌,提高进入脑内的色氨酸数量。

3、核桃糊 临床上,核桃被证明可以改善睡眠质量,因此常用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。具体吃法是配以黑芝麻,捣成糊状,睡前服用15克,效果非常明显。

4、蜂蜜水 中医认为,蜂蜜有补中益气、安五脏、和百药的功效,要想睡得好,临睡前喝一杯蜂蜜水可以起到一定的作用。

5、酸枣仁 酸枣仁以助眠闻名,若想用酸枣仁来对付失眠,方法很简单,只要拿来煮汤或泡茶喝就行了。与小米搭配煮成粥安眠效果更佳。

长期坚持早起 好处多

精力旺盛而不衰。研究发现,早起者通常起床更快,而且头脑更灵活,能够快速投入注意力要求较高的工作和学习中,也不容易疲劳,精力更旺盛,工作效率更高。

容光焕发没黑眼圈。长期早睡早起,首先新陈代谢顺畅,皮肤会变得更好,黑眼圈也会变淡。同样每天睡7小时,你看看那些熬夜党,苍老写在脸上……

远离抑郁疾患少。研究发现,早起的人做事更有条理,提前准备,很少手忙脚乱,因而性格更加开朗,疾患不缠身。而爱熬夜的人则更容易患抑郁症,精神欠佳是必然。

幸福感更强。加拿大多伦多大学的研究人员发现,任何年龄段的人,早起的情绪更加积极向上,自我感觉更好,健康意识也更加强烈。这可能与早起者能在阳光中开始一天的生活、学习、工作心情更好有关。

为人更和善。心理学研究发现,早起者为人通常更友善,更少出现“黑暗性格”。早上起来,人体从代谢率最低的睡眠状态中醒来,如能适当运动,有利于提升代谢率,改善血液循环。早睡早起,生活规律,本来就有利于健康。

过敏性鼻炎多为虚症 勤按两穴可缓解

按压迎香、风池穴,预防过敏性鼻炎。想要更好地预防过敏性鼻炎,在日常生活起居上也要注意。尽可能避开过敏原,尽量保持室内、室外环境清洁,减少接触粉尘、尘螨等。同时,也可以按压迎香、风池等穴位,帮助预防过敏性鼻炎发作。

【迎香穴】

中医认为,迎香穴具有宣肺解表、疏散风邪、通利鼻窍的作用,按压此穴可治疗过敏性鼻炎、急慢性鼻炎、鼻息肉等出现鼻痒、喷嚏、流鼻涕、鼻塞等病症。



位置:在面部鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。

方法:可沿鼻唇沟来回擦动,感觉局部发热。然后用手指按在迎香穴上揉动,有明显的酸、麻、胀、痛感觉则可,保持数秒后可放松轻柔。如此反复操作,每次按压3-5分钟。

【风池穴】

风池穴有疏散头风、利五官七窍作用,按压此穴可以帮助调节人体的免疫力,缓解外感风邪所致的感冒、发热、鼻塞、流涕等症。



位置:在后脑的枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

方法:两手的大拇指按压轻揉双侧风池穴,垂直上下推压,力度以能产生明显酸胀感为宜。每次按压5-10分钟。

中医提醒,过敏性鼻炎是一种慢性反复发作性疾病,需要长期、积极规范地治疗和调护。如果在治疗一两次后症状缓解了,就不再坚持,那么过敏性鼻炎可能很快就会复发。随着发作次数越多,其症状可能越严重。因此,过敏性鼻炎患者一定要坚持治疗。

分类信息

一事一登
简单明了
小投入大回报
30元/1期
100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面
广播电视台广告部
电话:13852014090

挂失声明

路硕车辆登记书丢失,编号:
310000253030,车牌号:苏C55N28,
声明作废。



星彩

素描培训

咨询:18012008848(微信同号)
地址:原丰县电视台南台院内

