

泻痢腹痛香连粥

夏秋季是湿热泻痢的多发时节,选用香连熬粥,可有效缓解。香连即木香、黄连,二者均可治疗泻痢腹痛,临床常配伍使用。做法:取木香10克,黄连5克,大米100克,白糖适量。将二药择净,放入锅内,加清水适量,浸泡10分钟后水煎取汁,加大米煮粥,待粥熟后,白糖调味服食,每日1剂。

木香辛苦降,善于导出大肠之滞气,为治湿热泻痢里急后重之要药。黄连善祛脾胃、大肠湿热,为治泻痢常用药。两者共用,可清热燥湿、行气止痛,适用于湿热泄泻、下痢腹痛、里急后重等症。

(豪军)

养肺松子杏仁茶

中医认为,肺外主皮毛、内司呼吸、下合大肠,所以皮肤干燥、干咳痰黏、肠燥便秘等不适多与伤肺有关。

在此推荐一款养肺茶:取松子仁15克,南杏仁15克,用搅拌机研磨成粉状,加入适量沸水煮3分钟,最后加入适量冰糖至融化即可。

方中南杏仁即甜杏仁,口感微甜、细腻,具有润肺、止咳、滑肠等功效。松子有“果中仙品”的美誉,是老年人养肺润燥的首选。《随息居饮食谱》记载松子:“甘平,润燥,补气充饥,养液息风,耐饥温胃,通肠辟浊,下气香身,最益老人”。二物合用,成就一道温润养肺的茶饮,适合老年人、爱美女士及大众保健食用。(旺仔)

延缓衰老“七个一工程”

延缓衰老不仅要靠一个良好的心态,还要有一个科学的生活习惯。专家建议:有个好的生活习惯特别重要,所以不妨给身体来项“七个一”工程。

一杯白开水 健康的身体和水嫩的皮肤都离不开充足的水分,由于女性的新陈代谢比男性慢,消耗也比男性低,所以女性往往比男性喝水少。缺水会使女性的皮肤失去光泽,提前衰老。每天每个人要做的是,早上起床后喝一杯白开水,这样有助于清洁肠道,补充夜间失去的水分;而晚上睡前也要喝一杯白开水,以保证夜间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠不仅会加快大脑缺氧,还易使色素沉积,让皮肤变得糟糕。

一个西红柿 西红柿的维生素C含量相当高,而维生素C有助于美白。保证每天吃一个西红柿,几乎可以满足身体一天的维生素C需求。

一点醋 每天有点“醋意”比较好,适量食用醋可以延缓血管硬化的发生。此外,每次洗手后先在手背上抹一层醋,保留20分钟后洗掉,能使手部皮肤柔白细嫩。也可以在洗脸水中稍微放点醋,以起到养颜的作用。

一杯酸奶 牛奶的含钙量很高,而酸奶补充钙和益生菌的效果更好。坚持常年喝酸奶不但可以预防感冒、提高免疫力,而且对皮肤保养也有好处。

一次矿泉水面膜 矿泉水含有的微量元素和矿物质正是皮肤所需要的。洗完脸后仰卧,将用矿泉水浸湿的纸膜敷在脸上,可以为皮肤深度补水。

一杯茶 每天喝一杯茶(如果胃没有问题,并且不贫血),建议喝绿茶或乌龙茶。特别是那些想减肥的人士,茶是最天然最有效的减肥剂,再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

一整晚的好睡眠 晚上11点前必须上床睡觉,否则皮肤就错过了最佳修复时间。如果晚上12点以后才睡,即使是第二天起得再晚、睡得时间再长,也于事无补。(斯文)

注意几种易长肉的主食



俗话说“千金难买老来瘦”,虽然并不是瘦就一定好,但适当控制体重对健康的益处非常明显。因此我们需要注意饮食,对容易引起发胖的食物要酌情减少进食,不能不加节制。

包子 早饭时,来两个包子再加一碗粥或者是一杯豆浆,简直绝配。包子的种类有很多,比如肉包、汤包、青菜肉包等,每当咬一口,就会有汁流出来,很多人会觉得这才是美味。其实流出来的汁是满满的油脂,因为肉包里的肉不是以瘦肉为主的,肥肉占了很大一部分,所以吃包子是很容易长肉的。

易长肉的。

炒饭、炒面 现在很多人都喜欢吃炒饭或者是炒面,觉得这种做法很有味道,但是要知道,炒的时候会放很多的食用油,特别是外面饭店的炒饭和炒面,这样才不会粘锅,而且更有味道。当每次吃完之后,你会发现盘里很多的油。所以为了不让身体发胖,还是建议大家少吃一些炒饭和炒面,可以正常煮饭或者煮面吃,这样减少食用油的摄入。

凉皮 凉皮不知不觉中成了大家的心头好,特别是女士,在路边来一碗凉皮还是很舒服的,很多人觉得凉皮不会发胖,但事实是相反的。凉皮里热量的含量是非常高的,它的主要成分是淀粉,会给人体提供更多的能量,能量一旦过剩,就会造成肥胖。而且很多商家为了让凉皮的味道更好,会加入很多的调料,特别是里面含有芝麻油,芝麻油的含油量超级高,这些食物放在一起,是肯定会让你发胖的,所以建议大家最好还是少吃。

油条、油饼 油条和油饼属于油炸食品,它们的脂肪含量和热量都特别高,可能吃在嘴里特别香,但是里面含有大量的油,而且有些饭店的油还是重复使用的,吃到肚子里的时候,很难消化,然后慢慢堆积,形成了脂肪,对于减肥的朋友来说应该少吃油炸的主食。

哪些食物不长肉。

薏米和玉米是低热量的食物,在需要控制体重时,可以适当代替一些主食。

薏米 薏米是很常见的食物,它可以养胃祛湿,是很好的养生食品。薏米的热量不高,同时还含有大量的膳食纤维,可以当作主食,同时还会增强人的饱腹感,特别适合减肥人群。

玉米 玉米也是杂粮的一种,很多女性都爱吃,玉米的营养成分是很高的,也可以增强饱腹感,当你吃了很油腻的食物,可以吃一些玉米,因为玉米有吸油脂的作用。(谊人)

白内障患者酷爱甜食

甜食固然美味,但是也危害不小,甜食除了容易导致龋齿、糖尿病、高血脂等疾病之外,对于双眼也具有很大的危害。

一项调查表明,中小学生学习近视眼的发生与血钙偏低有密切关系。人长期过量食用甜食,是造成血液中钙含量减少的一个重要原因。肾脏在排出葡萄糖的同时,对钙离子的滤过率也随之增加,会导致大量钙从尿中流失。人体缺钙可使眼球巩膜弹性降低、作用减退、睫状肌处于紧张状态,晶状体受压前凸,眼球前后径拉长而发展为近视。甜食吃多了会导致血糖升高,血浆渗透压上升,房水和晶状体的渗透压也随之升高,容易

近视。

据调查,老年性白内障患者中有13的人酷爱甜食。经常进食甜食可引起血糖升高,即使升高后的血糖值还处在正常范围内,也会增加晶状体硬化的危险,进而提高患白内障的概率。

研究表明,视神经炎的发病机制虽然非常复杂,但维生素B₁缺乏是其中的重要诱因。这是因为维生素B₁是视觉神经的营养来源之一,而糖分在体内代谢需要消耗大量维生素B₁,如果经常大量进食甜食,眼睛不仅容易疲劳,视神经还会因为营养短缺而出现故障。

(风云)

大蒜养生



大蒜既可以作为主菜,也可以作为调味品烹饪,还有着很强的药用价值。

国外研究发现,大蒜中含有的硫化物能促进肠道产生一种酶或称为大蒜素的物质,可降低肠道肿瘤的风险。大蒜中的锗和硒等元素可抑制肿瘤细胞的生长,实验发现,癌症发生率最低的人群就是血液中含硒量最高的人群。美国抗癌协会认为,全世界最具抗癌作用的是大蒜。

大蒜里的某些成分,有类似维生素E与维生素C的抗氧化、抗衰老特性。蛋黄大蒜美容抗衰老:大蒜能促进血液循环,蛋黄含有丰富的维生素E,能抑制活性物质,减缓血管与皮肤老化。两者搭配优势互补,既能发挥好的抗衰老作用(血管与皮肤),又能对恐寒症的治疗或美容产生很多的好处。制作过程:在捣碎的大蒜里拌入蛋黄,然后用文火慢慢煎成。

另外,有人研究发现猪肉是富含维生素B₁的食物之一,而维生素B₁与大蒜所含有的大蒜素结合在一起,能很好地发挥消除疲劳、恢复体力的作用。因此,建议大家在吃猪肉时一定放入大蒜,这样吃营养价值

会大大提升。此外,流行病学研究结果显示,在每人平均每日吃生蒜的地区,人群因心脑血管疾病死亡的发生率明显低于无食用生蒜习惯的地区。大蒜可防止心脑血管中的脂肪沉积,诱导组织内部脂肪代谢,显著增加纤维蛋白溶解活性,降低胆固醇,抑制血小板的聚集,降低血浆浓度,增加微动脉的扩张度,促使血管舒张,调节血压,增加血管的通透性,从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化。每天吃2~3瓣大蒜,是降压最好最简易的办法,大蒜可帮助保持体内某种酶的适当数量而避免出现高血压。

大蒜有多种吃法,根据实验和分析比较,结论是以食用生大蒜最好。生大蒜经捣碎或用口嚼碎后,其中所含的大蒜素生成酶释放出来,能将大蒜素原转变成大蒜素。大蒜素能有效地杀灭体内的细菌和霉菌。若把大蒜煮熟后再吃,则大蒜素酶就被消灭,那就不可能产生有灭菌作用的大蒜素了。再则,大蒜中所含的某些阻断亚硝酸胺化学合成的有效成分也会因加热而有所损失。成人每天食用10克生大蒜(相当于中等大小的蒜瓣3个),便能发挥有效作用。(侯兵)

桂圆红枣是不少女性的养生法宝,尤其是一些体质虚寒者。但需要注意的是,随着现代化生活水平的不断提高,饮食上以精细高蛋白高糖膳食为特点,此外不乏辛辣烧烤等刺激之品;生活上少体力而多脑力,平素缺乏运动,工作以久坐久视为主,此外不乏晚睡熬夜。多种原因导致现代女性体质往往是郁火大于虚寒,除非某些先天不足、营养不良、大病重病等患者。而很多人出现的“手脚冰凉”往往是因为缺乏运动或内热偏重引起的,所谓的“宫寒”也往往与妇科炎症等有关。

桂圆又名龙眼,性甘温,具有益心脾,补气血,安神的功效;红枣性甘,微温,具有补脾益气,养血安神的功效。虽然好处很多,但如果过食,或不对证而食,则往往无益。如《本草汇言》言龙眼:“甘温而润,恐有滞气,如胃热有痰有火者;肺受风热,咳嗽有痰有血者,又非所宜。”又如《医学入门》言红枣:“心下痞,中满呕吐者忌之。多食动风,脾反受病。”因而对于桂圆、红枣的食疗意义,我们应辨证地看待,切不可盲目过量食用。否则容易出现鼻血、心烦失眠、咽痛喉痹、粉刺、口舌生疮等上火症状。

实际上,最健康的饮食习惯宜杂不宜偏,谨和五味,少食甜咸辛辣之品,多食新鲜蔬菜和水果等。桂圆、红枣等药食之品,可适当少食之,或在医生的指导下服用,切不可持久大量服之。营养不良性贫血、大病重病之后、确属虚寒体质等人群可间断服用;糖尿病、高脂血症、脂肪肝、代谢综合征、肥胖症等营养过剩型体质忌服少服;妊娠早期、女性月经期、平素阴虚火旺体质忌服少服;身体处在“上火”状态者忌服;平素喜食咖啡、奶茶、甜食等燥热之品者也忌服少服。(李宏)



阴虚火旺不宜吃桂圆红枣