

春季吃花效果好

吃花在我国有悠久的历史,屈原在《离骚》中咏叹:“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英。”《粥谱》中也记载了莲花粥、木槿花粥、牡丹花粥、萱草花粥、芍药花粥等十几种花粥。中医认为,春季阳气生发、万物复苏,春季食花可以取天地的生发之气,不仅顺应时令,促进阳气生发,更能祛除病痛。现代研究发现,在可食用花中,黄酮醇、花青素、黄酮、酚酸和黄烷醇是含量最多的成分,具有极好的抗氧化活性。同时还具有低脂肪、低热量、低水溶性维生素的营养特点。需要注意的是,食用花种类繁多,每个地域都有自己独特的品种,应避免食用不熟悉的种类,以免对健康不利甚至中毒。

刺槐花——凉血止血

我国不少地区有蒸食槐花的习惯。槐花不但可食,还是一味良药。槐花性凉味苦,无毒,有清热凉血、清肝泻火、止血的作用。它含芦丁、维生素A等物质,能改善毛细血管的功能,防止因毛细血管脆性过大、渗透性过高引起的出血、高血压、糖尿病等,服之可预防出血。槐花在

药用时分生槐花、炒槐花和槐花炭,功效各不相同。

马齿苋槐花粥:鲜马齿苋100克,槐花30克,粳米100克,红糖20克。先将鲜马齿苋拣杂,洗净,入沸水锅中焯软,捞出,切成碎末,备用。将槐花择洗干净,晾干或晒干,研成极细末,待用。粳米淘洗干净,入锅煮粥,粥将成时,放入槐花细末、马齿苋碎末及红糖,再用小火煨煮至沸即成。早晚分2次服。可清热解毒、凉血止血,适用于痔疮出血的患者。

木棉花——清热利湿

“一碗木棉花汤,就是广州人春天的味道。”岭南地区由于其特殊的地理位置影响,春季经常出现“回南天”,湿气困扰着不少两广人,此时常用木棉花来煲汤。木棉的花、果、根、皮均能入药用,中医认为,木棉花味甘、淡,性凉,归脾、肝、大肠经。具有清热利湿、解毒的功效,对慢性胃炎、胃溃疡、泄泻、痢疾等有显著疗效。“五花茶”是两广市民

最常饮用的凉茶之一,主要由金银花、木棉花、葛花、菊花、槐花等煮制而成。

需要注意的是,木棉花树较高,采摘大部分都是靠捡,一定要捡新鲜脱落的,且不受环境污染的花朵,比如车流量大的地方、工厂、医院附近的不要捡。另外,新鲜的木棉花要晒干或焯水后才可食用。

木棉花薏仁大骨汤:猪骨500克焯水,与薏苡仁20克,赤豆30克一同放入砂锅中煲30分钟;然后加入木棉花3~6朵,继续煲30分钟,最后加盐调味。此汤具有清热、祛湿、解毒之效。清明节前后食用可祛湿健体,预防流感。

金银花——除痈消肿

金银花又名二花、双花、银花,每年3月下旬至4月开花,一直持续到夏季。金银花外形呈长管状,初放时洁白如玉,数天后化为金黄,黄白相映,如金似银。金银花自古被誉为清热解毒的外科良药,《景岳全书》记载

其“味甘,气平,性微寒。善于化毒,故治痈疽肿毒疮癣,杨梅风湿诸毒,诚为要药。毒未成者能散,毒已成者能溃。”取鲜金银花捻汁外敷于疔疮或疮患处(初期),可除痈消肿。现代医学研究证实,它还有良好的抗菌、抗病毒效果。但因为偏寒性,脾胃虚寒者、体弱者、肝病患者、女性经期不宜服用。

金银花茶:金银花20克,煎水代茶或泡茶饮。金银花甘寒气芳香,清热而不伤胃,芳香透达可祛邪,擅治各种热病,可作为治疗咽喉肿痛和预防上呼吸道感染的首选。

玫瑰花——疏肝解郁

玫瑰性味甘温,微苦,主要入肝经和脾胃经,具有疏肝解郁、调经止痛、活血化瘀的功效。我国民间自古就有用蒸馏的方法把玫瑰制成玫瑰纯露,内服或外用。用玫瑰花水洗脸或涂敷局部,还可养颜祛斑,治疗面部痤疮、黄褐斑,改善皮肤干燥枯涩。日常用开水冲泡干制玫瑰

花蕾代茶饮,可疏肝解郁、和胃消食,缓解抑郁烦闷、不思饮食等症。玫瑰虽好,但其芳香易耗气伤阴,气阴不足者慎用。玫瑰活血作用较强,出血者、孕妇及月经量过多者也应慎用。

玫瑰茶:玫瑰5朵,去核红枣2枚,用80℃的水冲泡,还可以根据个人口味调入冰糖或蜂蜜。需要注意的是,玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起喝。

牡丹花——活血调经

牡丹花味苦、淡,性平,归肝经,具有活血调经的作用。主要用来治疗妇女月经不调以及经行腹痛等。常用中药丹皮即是牡丹植株的根皮。我国自古就有食用牡丹花的历史,人们常将其制作成各种食品,如牡丹花饼、牡丹花露等。

牡丹花粥:牡丹花20克(干品6克),粳米50克,红糖适量。将牡丹花脱下花瓣,漂洗干净。粳米淘洗干净,锅内放入清水,加入牡丹花,煮沸约10分钟,滤去花瓣,加入粳米,煮至粥成,再加入红糖调味后食用,具活血调经之效。

(李宇)

怎样让吃饭慢下来

吃饭时要“细嚼慢咽”是很多人知道却难以做到的健康法则。快节奏的生活让坐下来认真吃一顿饭变得不太习惯。这样一来虽然提高了吃饭的效率,却埋下了不少隐患。都知道吃饭太快对胃不好,而且狼吞虎咽对身体的伤害远不止这些。

食物的消化,特别是淀粉的消化,是从口腔开始的。咀嚼时产生的唾液中含有淀粉酶,能够将食物中的碳水化合物进行初步的分解。细嚼慢咽可以让食物在口腔中停留更长的时间,将食物进行细致的研磨,并增加唾液的分泌,使磨碎的食物和唾液充分混合。咀嚼的过程还能够刺激大脑向胃肠发出信号,增加胃液和其他消化腺液体的分泌,为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备。

相反,若是狼吞虎咽地进食,食物未经过充分地咀嚼,体积较大的食物会对消化道产生较强的机械刺激,易损伤表层黏膜,产生慢性炎症,时间长了甚至会发生癌变。要是不留神吞下鱼刺等比较尖利的东西,更是有苦说不出的。

而未经过充分磨碎的食物进入胃里,所有的淀粉、植物纤维等碳水化合物、蛋白质、脂肪都还糅合在一起,需要胃进行更强烈和更久的蠕动将它们分散。可这本该是牙齿的工作,天天都让胃“加

班”,它自然会跟身体闹别扭,小则胃痛,大则溃疡,那时候再后悔就来不及了。而且这些没有完全磨碎的食物需要更多的消化酶来分解消化,又增加了分泌消化酶的胰腺等器官的工作量,久而久之,各器官劳累不堪,病痛就找上门了。

从另一个角度讲,吃饭本来是一种很愉悦的行为,若是吃饭的时候速度特别快,容易在心里产生一种抢的感觉。就像几个小孩一起吃饭,经常会吃得又快又多,这并不是一个好现象。因为情绪上的波动会影响体内激素的分泌水平和各个消化器官的工作,就会导致消化不良。

许多年轻的白领患上肠胃疾病,恐怕跟进食速度太快有不小的关系。吃饭速度快貌似节省了很长时间,可是时间长了会引起消化系统疾病,就需要花费更多的时间和金钱进行治疗,身体也会受到痛苦的折磨,工作效率下降。相比之下,到底哪种进食方式效率高就一目了然了。

有的朋友会抱怨,我每天工作都很忙,早上要赶车、中午工作餐随便吃一点,晚上劳累了一天又懒得动,根本没有工夫做饭,更别提细嚼慢咽地吃饭了。那么如何养成细嚼慢咽的习惯呢?下面给大家分享六个小方法:

- 1. 多和家人朋友一起吃饭:**和家人或者朋友一起进餐,可放慢吃饭速度。聊天过程中,用餐的时间都会相对拉长,增加咀嚼的次数。
- 2. 专心吃饭不分心:**吃饭就到餐桌去用餐,不要边看电视电脑边吃饭,或边走边吃,边玩手机边吃。不专心吃饭不但无法好好享受一餐,更会降低对饱足感的敏感度而不慎吃东西过量。
- 3. 每一口饭多嚼几次:**保健专家强调咀嚼32次才足够让唾液与食物融合。有人提出15或16下就足够。不管几下,最简单的原则就是确认口中食物没有太大的块状。
- 4. 咀嚼时放下餐具:**咀嚼时,将手上的餐具或食物放下。在每口中间将叉子、汤匙、筷子,或是手上的馒头、大饼、披萨放下,也能减少在不知不觉中摄入的热量。
- 5. 吃饭时避免喝甜饮料:**果汁、饮料等液态食品,因为没有经过咀嚼,容易过量也浑然不觉。
- 6. 配合点汤水:**准备一锅较稀的绿豆汤、红豆汤等,陪着食物饮用,会减慢吃饭速度,同时膨胀肠胃,让吃饱的信号传达到大脑。如果是紫菜蛋花汤之类的,尽可能少放油盐,否则容易额外摄入过多的脂肪和钠。

(唐丽娜)

每天喝多少水为好



我们通常所说的每天饮水量,大约是1500~2000毫升,是按照一个健康正常成年人的标准。实际上,每次喝水的量,并没有固定量,只需每天饮水的总量在正常范围内便可。

每个人每天的饮水量可能存在较大波动。根据劳动强度、劳动环境以及气温影响,饮水量的差别较大,如夏天从事户外工作的人,每天饮水量可能在2000毫升以上,甚至需要3000~4000毫升,户外工作者通过汗液而丢失很多水分。如果坐办公室而很少在户外工作的人,其每天饮水量可能需要1500毫升甚至<1500毫升。

只要保证每天的饮水量与小便量收支平衡,基本问题不大,而且关于每次饮水量,也要受一个人当时渴感的支配,比如一个人可能上午没喝水,到中午时口非常渴而有可能一口气喝掉400~500毫升,但若其上午坐在办公室且手边有水杯,可能每次喝个几十毫升。虽然建议少量多次饮用,但只要每天的水分摄入量总量正常,每次喝水的量可以没有太多的讲究。

(丁宇)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)	编号	书名	价格(元)	编号	书名	价格(元)	编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25	012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30	A10	2010年《民族医药报》合订本	48	A16	2016年《民族医药报》合订本	48
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25	013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35	A11	2011年《民族医药报》合订本	48	A17	2017年《民族医药报》合订本	50
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25	014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35	A12	2012年《民族医药报》合订本	48	A18	2018年《民族医药报》合订本	50
011	《民族医药报验方汇编》(2008)	25	015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35	A13	2013年《民族医药报》合订本	48	A19	2019年《民族医药报》合订本	60
			A03	2003年《民族医药报》合订本	30	A14	2014年《民族医药报》合订本	48	A20	2020年《民族医药报》合订本	60
			A04	2004年《民族医药报》合订本	30	A15	2015年《民族医药报》合订本	48	A21	2021年《民族医药报》合订本	60

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。
邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部
收款人:编辑部
邮政编码:530201
邮购咨询电话:0771-3131615