三道菜祛湿毒效果好

夏季高温多雨,除了热,让人更难受的是疲乏困倦、食欲减退、口中黏腻、大便溏泄,甚至失眠心烦、口舌生疮等不适症状,这就是中医常说的“湿”在作怪。

湿气得不到缓解,会对我们的生活和工作产生不同程度地影响,所以说夏季要格外注重祛湿。

日常生活中最好减少暴露在潮湿环境中。尤其对湿气敏感的人,更应留心以下几点:不要直接睡地板,因为空气中水分会下降且地板湿气重,容易入侵体内造成四肢酸痛。最好睡在与地板有一定距离的床上;潮湿下雨天减少外出;不要穿潮湿未干的衣服;水分摄取要适量;居室避免潮湿,尽可能做到空气流通、清爽、干燥。

体内湿气重的人大多饮食油腻、缺乏运动,这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越是不爱运动,体内积存的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气侵入脾脏,引发一系列的病症。而适当运动能振奋、激发体内阳气,可以缓解压力,促进身体器官运作,加速湿气排出体外。如进行慢跑、游泳、瑜伽、太极、八段锦、五禽戏等运动,有助促进气血循环,增加水分代谢。

中医认为脾胃主湿,所以,在湿气重的环境中要少吃凉拌食品、冷饮等伤脾胃的食物;喜欢吃甜食的人也得小心,因为“甜腻化湿”;酒助湿邪,因此要少喝酒。大多数豆类都具备健脾祛湿的特性,可适当多吃绿豆、赤豆和扁豆等豆类食品;多食小米、薏苡仁、玉米、赤小豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。推荐用藿香、佩兰、荷叶、金银花、扁豆花代茶饮,是夏季祛湿防暑的一款不错的茶疗方法。以下推荐三道祛湿食疗方。

薏米红豆汤:薏米、红豆、芡实。将等量的薏米、芡实和红豆洗净后,放入冷水中浸泡一夜。倒入锅中,加入足够多的水,开大火。大火烧至沸腾后,转小火焖煮一小时即可。注意,红豆应当选购赤小豆,呈细长型,颗粒较小。

凉拌胡萝卜丝:胡萝卜、白醋、糖、盐。将胡萝卜洗净去皮,用刨丝器将胡萝卜刨丝。将胡萝卜丝倒入大碗中,加入一勺盐,搅拌均匀,用手不停地抓捏。将水挤掉后,加入一点白糖和两勺醋,搅拌均匀。根据个人喜好放入香菜。

燕麦棒:蔓越莓干适量、坚果类(核桃、榛果等)适量、黄油50克、蜂蜜适量、香草糖2茶匙、红糖75克、燕麦200克、椰蓉适量。将蔓越莓干、榛果、核桃切碎。将黄油在锅中融化,加入蜂蜜、香草糖、红糖,搅拌均匀。依次加入燕麦、椰蓉以及切碎了的蔓越莓干、榛果、核桃,一边加入食材一边搅拌均匀。将混合在一起的食材放入铺好烘焙纸的烤盘中,压扁压平,压紧。烤箱预热至180度,将烤盘放入烤箱中,以180度烤15~20分钟食材呈金黄色即可,取出烤盘冷却。将冷却下来的燕麦饼切成条状即可食用。原料中的坚果、果干可以依个人喜好进行替换。

(付 中)

食欲差如何调理

吃饭总是没胃口,到了吃饭的时间没有饿的感觉,大多数人都遇到过这种情况。出现这种症状的原因很多,可能是饮食不当、胃肠疾病、心理原因等造成的。如果持续时间较长,应去医院消化科做系统检查以便排除各类胃肠疾病或全身疾病(如糖尿病、心血管疾病、肿瘤等)。在排除或治疗各类疾病的基础上进行适当地调理。

注意调控情绪,放松精神,减缓生活节奏,及时休息,加强户外活动,多呼吸新鲜空气。

饮食上要做到种类多样化,避免单调重复,注意掌控食物的色、香、味、形,做到干稀搭配、粗细搭配。适当食用开胃食物。在刺激食欲方面,各类调味品作用独到,不妨根据自己的口味选择。

特别是三餐要有规律,定时、定量,切忌暴饮暴食。三餐前禁止食用各类甜食或甜饮料,否则将雪上加霜,使本来就差的胃口变得更加糟糕。

佐餐食物可用话梅、陈皮等刺激食欲;在水果方面,山楂、草莓、甜橙有一定开胃效果,而葡萄、香蕉、荔枝等因含糖较高,会降低食欲;调味品可选番茄酱、咖喱汁、豆瓣酱、辣椒酱等,但不宜过于刺激,以防矫枉过正。禁食或少食油炸食物、韭菜、生黄豆、奶油类食物及碳酸饮料等。也不提倡大量进食花生、瓜子。

(赵 彤)

老年人不宜多吃甜食

很多老年人年纪大了胃口会变差,每餐吃少量的食物就会产生饱腹感,但是吃得少又会导致饿得快,因此老年人会选择少吃多餐的进食方式。此外,因为味觉退化,老年人会比较喜欢味道重的食物来加餐,很多时候他们会选择甜食。但是老年人吃甜食过多,会引发以下问题。

视力下降 经常大量进食甜食,不仅眼睛容易疲劳,视神经还会因为营养短缺而出现“故障”,诱发视神经炎等疾病。

胆结石 过量的糖会增加胰岛素的分泌,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例严重失调。50岁左右的老年人吃甜食过多易引发胆结石。

乳腺癌 研究发现,女性的乳房是一个能大量吸收胰岛素的器官,长期摄入高糖食物,能使血内胰岛素含量经常处于高水平状态,而早期乳腺癌细胞的生长,正需要大量的胰岛素。被乳房大量吸收的胰岛素,对乳腺癌细胞的生长繁殖起着推波助澜的作用。

营养不良 过食甜食导致血糖升高,可产生饱腹感,使食欲减退,影响消化和吸收,引起多种维生素的缺乏。尤其是维生素B_1,长久缺乏就会出现厌食、呕吐、消化不良以及烦躁不安等神经系统症状。

骨质疏松 糖在体内代谢,会产生许多中间产物,如丙酮酸和乳酸等,碱性钙、镁、钠等就要参加中和反应,以维持机体的酸碱平衡。由于钙大量消耗,造成体内缺钙,容易导致骨质疏松,易发生骨折、脊柱侧弯。

肥胖 过量的糖还能自行转化为脂肪,影响正常的食欲,妨碍维生素、矿物质和其他营养成分的摄入,导致肥胖,从而引发动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、肾病等疾病。

加速衰老 长期食糖过量,还会加速细胞老化。因为糖属于酸性食物,大量吃糖,可使体液变成中性或弱酸性,促使细胞衰老,使人体环境适应能力差,头发变黄变白。

胃病 甜食过多还会刺激胃液分泌,久而久之损害胃黏膜,诱发胃炎和胃溃疡。

如果老年人确实想吃一些甜食的时候,可以用水果来代替。

(董 军)

红薯也有“副作用”

红薯是出名的“抗癌食物”,营养非常丰富,但有些人吃了却会产生一定的副作用,最典型的就是反酸。这和薯类食物中含有相当多的淀粉有关,由于不好消化,会刺激胃酸大量分泌。此外,萝卜、大蒜、葱等含有辛辣成分的食物,也会刺激胃黏膜产生大量胃酸,让胃里有火烧火燎的感觉。怎么吃红薯才能不反酸呢?

首先,应把红薯和米面搭配食用,并控制食用量。或者吃红薯时,配些咸菜、咸汤,不要和过甜的东西同吃,红薯本身是甜的,如果这时候再加上甜食一块儿吃,就会使反流的可能性增加一倍。

其次,不要空腹吃。空腹吃红薯,出现泛酸、烧心的机会就多,因为红薯本身含有比较高的碳水化合物,有一定甜度,会增加反流的可能性。吃的时候一定要蒸熟煮透,利用水蒸气把大部分的气化酶破坏掉,减少对消化道的刺激。

(一 鸣)

山药的神奇功效

红楼梦第十一回秦可卿患病,不思饮食,精神倦怠,四肢酸软。凤姐前去探望,得知秦氏吃了山药枣泥糕有明显好转,便说明日再送些来。其实山药糕的制作,在明代的《宋氏养生部》和清代的《调鼎集》中皆有记载。时至今日,枣泥馅的山药糕,也常用于慢性脾胃虚弱、营养不良病人的滋补调理。

山药原名薯蓣,《神农本草经》列为上品,因避唐代宗李豫之讳,改为薯药,又为了避宋英宗赵曙之讳,改为山药,《本草纲目》载入菜部柔滑类,为中医常用的药食同源类补气药。

山药以河南温县、孟县、武陟、博爱、沁阳(旧怀庆府所在地,现属焦作地区)等县产量最大。故有“怀山药”之称。山西平遥、太谷、介休等县产品质量亦佳。其他如河北安国、陕西朝邑、湖南、广西、云南、浙江、湖北、福建等地亦产。

山药于冬季茎叶枯萎后采挖,切去根头,洗净,除去外皮和须根,干燥,习称“毛山药”;或除去外皮,趁鲜切厚片,干燥,称为“山药片”;也有选择肥大顺直的干燥山药,置清水中,浸至无干心,闷透,切齐两端,用木板搓成圆柱状,晒干,打光,习称“光山药”。

山药味甘,性平。入脾、肺、肾经。具有健脾开胃,补气养阴,止泻涩精的功效。治疗脾虚泄泻,虚劳久咳,消渴遗精,带下尿频等症。补阴宜生用,麸炒取其健脾和胃。

说起山药的食疗方,就不得不提出自《医学衷中参西录》的“一味薯蓣饮”,虽然只有一味山药,但功效却非常神奇,具有补肺肾,补脾胃,滋阴利湿,涩肠止泻之功效。主治劳瘵(即肺结核)发热,或喘或嗽,或自汗,或心中怔忡,肠癌脾虚大便溏泻者,或因小便不利致大便滑泻,及一切阴分亏损之证。临床常用于肺癌和胰腺癌大便溏软者。

生怀山药(切片)四两(120克),白糖少许。添水熬煮,熬出两大碗,放入白糖少许,然后用这个当茶,就像喝茶、喝饮料那样,放温以后慢慢喝掉。注意,山药用的不是鲜山药,是干的山药片。

山药善能补脾,且性涩而止泻,用于脾虚食少、泄泻,常与人参、白术、茯苓等同用,如参苓白术散。本品既补肺气,又益肺阴,对肺虚久咳或虚喘之证,可单用,或与麦冬、五味子等配伍。治肾虚遗精常与熟地、山萸肉等同用,如六味地黄丸。若与益智仁、乌药同用,即缩泉丸,可治肾虚尿频遗尿。治妇女带下,湿热所致者,多与车前子、黄柏等配伍,如易黄汤。肾虚不固者,多配伍熟地、山萸肉、菟丝子、五味子等补肾收敛药。山药亦为治疗消渴要药,可大量(250克)煮食或煎汤代茶,也可配伍黄芪、葛根、知母、天花粉等使用,如玉液汤。

(张 芳)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
011	《民族医药报验方汇编》(2008)	25
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30
013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
A03	2003年《民族医药报》合订本	30
A04	2004年《民族医药报》合订本	30
A10	2010年《民族医药报》合订本	48
A11	2011年《民族医药报》合订本	48
A12	2012年《民族医药报》合订本	48
A13	2013年《民族医药报》合订本	48
A14	2014年《民族医药报》合订本	48
A15	2015年《民族医药报》合订本	48
A16	2016年《民族医药报》合订本	48
A17	2017年《民族医药报》合订本	50
A18	2018年《民族医药报》合订本	50
A19	2019年《民族医药报》合订本	60
A20	2020年《民族医药报》合订本	60
A21	2021年《民族医药报》合订本	60
A22	2022年《民族医药报》合订本	60
204	《我的疗疾手记》	46
206	《我的用方体会》	36

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