



蜜茶饮调治咽炎

液循环、恢复体力、消除疲劳、提高性功能、增强记忆、润肺止咳,防止便秘、咽喉肿痛和痔疮、肛裂。因此,蜂蜜对体质虚弱者及高血压、冠心病、神经衰弱、慢性支气管炎、急性咽炎、慢性咽炎、贫血、失眠、便秘、咽喉肿痛、痔疮、肛裂、慢性胃炎、前列腺炎、前列腺增生等患者都是非常有益的。由于蜂蜜含有的多种氨基酸、维生素及其他营养物质,在高温(如加热到97℃以上)条件下,其中营养素会全被破坏,所以食用蜂蜜不能煮沸,也不宜用沸水冲服,最好用低于60℃的温开水冲服,或拌入温牛奶、豆浆、稀粥中服用。

另外,食用蜂蜜时要

注意不吃生蜜,尤其是夏季产的蜜,因为夏季野花众多,蜜蜂采了部分有毒野生植物的花粉,所酿的蜂蜜可引起中毒,夏季蜂蜜需经化验加工后方可食用。下面介绍几则行之有效的调治咽炎的蜜茶饮,供患者选用。

蜂蜜饮:取温白开水1杯,加入蜂蜜适量,搅拌均匀即可。每日2~3杯,随意饮用。有清热解毒、润喉利咽之功效。适用于急性咽炎、慢性咽炎等咽部不适者。

二花蜂蜜饮:金银花10克,蜂蜜适量。将金银花放入茶杯中,加沸水适量,加盖闷15分钟,去渣取汁,再加入蜂蜜适量,搅拌均匀即可。每日1~2

杯,代茶饮用。能清热解暑、润喉利咽。适用于急性咽炎、慢性咽炎等咽部不适者。

木蝴蝶蜂蜜茶:木蝴蝶、玄参、麦冬各10克,薄荷3克,蜂蜜适量。将木蝴蝶、玄参、麦冬、薄荷一同放入砂锅中,加入清水适量,煎取汁液,再调入蜂蜜,搅拌均匀即可。每日1剂,代茶饮用。能清热利咽、养阴生津。适用于肺肾阴虚型慢性咽炎。

罗汉果蜂蜜饮:罗汉果半个,雪梨1个,蜂蜜适量。将雪梨切碎,与罗汉果一同放入砂锅中,加入清水适量,煎取汁液,再调入蜂蜜,搅拌均匀即可。每日1~2剂,代茶饮用。有清肺利咽、生津润燥之

功效。适用于肺肾阴虚型慢性咽炎。

蜂蜜核桃仁茶:核桃仁50克,茉莉花茶3克,蜂蜜适量。将核桃仁、茉莉花茶分别研为细末,一同放入茶杯中,加沸水冲泡,加盖闷15分钟,调入蜂蜜,搅匀即可。每日1剂,代茶饮用。能补肾益肺,清热解毒、润喉利咽。适用于慢性咽炎。

胖大海蜂蜜茶:胖大海3枚,蜂蜜适量。将胖大海放入茶杯中,加沸水适量,加盖闷15分钟,去渣取汁,再加入蜂蜜适量,搅拌均匀即可。每日1~2剂,代茶饮用。能清肺化痰、润喉利咽。适用于急性咽炎、慢性咽炎等咽部不适者。(萧旭)

菊花入药延年益寿

菊花是我国传统的常用中药材之一,主要以头状花序药用。菊花味苦、甘,性微寒,归肺、肝经。

菊花的药用价值很高,早在汉代,我国第一部中药经典《神农本草经》就将菊花列为上品,“久服利血气、轻身、耐老、延年”,这是说菊花具有充盈气血、保养容颜、苗条身材、减缓衰老、延年益寿的养生功效。《群芳谱》总结其疗效为:“明目,治头风,安肠胃,去白翳,除胸中烦热,四肢游气,久服轻身延年。”明代李时珍对菊花推崇备至:“其苗可蔬,叶可啜,花可饴,根实可入药,囊之可枕,酿之可饮,自本到末,罔不有功。”

研究发现,菊花的花、叶、茎含有挥发油、菊甙、氨基酸等物质,能抑制人体多种致病菌,同时有较平稳的降血压作用,并能显著扩张冠状动脉,增加冠脉血量,减慢心率,对心脑血管缺血和血栓形成预防效果。菊花中还含有微量元素硒、锌,硒可以防癌,锌可以增强机体的免疫功能,临床常用菊花治疗高血压、冠心病、偏头痛、淋巴腺炎等症。菊花内含有丰富的香精油、菊花素,还能有效抑制皮肤黑色素的产生,柔化表皮细胞。(杨吉生)

老年尿频食疗调治

老年人尿频,主要是肾气虚衰,封藏固摄失职所致。肾一旦衰弱,各种生理功能便会减弱衰退,其中,尿频就是表现之一。此外,泌尿系统的某些疾病如肾盂肾炎、肾结核、膀胱炎、前列腺肥大等也可引起尿频。中医治疗老年尿频,首要的是固肾,现介绍几款食疗法,颇有疗效。

猪腰白果粥 猪腰子(猪肾)1对,白果仁10克,粳米100克。将猪肾对半剖开,洗净后切成薄片,白果仁捣碎和粳米、猪腰一同入锅,加水适量,文火煮粥,粥熟即成。分2次服食,每日1剂,连续1周为1个疗程。

核桃栗子粥 核桃仁30克,栗子仁50克,小米100克。将核桃仁、栗子仁捣碎,和小米一同入锅,加水适量煮粥,煮至粥熟即可。当早餐

食用,每日1次,连续一周为1个疗程。

莲子芡实粥 莲子、芡实、枸杞子各30克,桂圆肉15克,小米100克。将莲子、芡实捣碎,与桂圆肉、枸杞子和小米一同放砂锅内,加水适量煮粥,煮至粥熟即成。当早餐食用,每日1次,连续一周为1个疗程。

茴桂糯米糕 小茴香10克,肉桂5克,糯米100克。将小茴香、肉桂先炒黄,然后混匀,研成细粉备用。糯米蒸熟,趁热蘸茴香肉桂粉吃,每日1次,连续服食一周为1个疗程。

鸡内金桑螵蛸粉 取鸡内金、菟丝子各100克,桑螵蛸50克。上述三味分别微炒,然后混匀,研成细粉。早晚用温热米汤送服10克。(胡佑志)

治疗腹泻的益脾饼

益脾饼是我国中西医汇通派代表人物医学泰斗张锡纯所开的名药方之一,药方由白术200克,生姜100克和大枣20克组成,具有温中健胃、健脾止泻的功效。

先将白术、生姜切成薄片后平铺在盘子上,放入微波炉用高火4~8分钟烘干,然后用食品粉碎机尽量打碎打细。再将大枣洗净后放

入蒸笼里蒸20分钟后取出,去皮去核后捣成泥状,然后与白术、生姜混合搅拌均匀,做成饼状后放入烤箱中,用200度的温度烘烤15分钟即可。

每日1饼,2~3个饼为一个疗程,对于缓解脾胃虚寒引起的食欲下降、腹泻等症状,有很好的效果。(陈抗美)

四法『梳』出好身体

梳发提神:古代养生家主张“发宜多梳”,这是因为人体的十二经脉和奇经八脉很多都汇于头部。经常梳头可以刺激头部十几个穴位,畅通经气,改善血液循环,有滋养头发、防止脱发、缓解头痛、减轻疲劳等作用。梳头的最好时间是清晨,先由前到后,再由后到前,由左向右,再由右向左,如此循环往复,梳理十到百次。或者用梳子齿尖轻扣轻打头部5~10分钟,然后再梳头一遍。

梳颈防感冒:在人体颈部有个大椎穴,它位于颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处。如果凸起骨不太明显,可以活动一下脖子,以不动的骨节为第一胸椎,约与肩平齐。用梳背或梳柄常按该穴,可预防感冒、疟疾、颈椎病等。

梳背防背痛:很多白领一天到晚坐在办公室,久了就容易背痛,尤其是背心窝,总觉得应该用什么硬物顶住,以痛治痛才觉得舒服。俗话说“通则不痛,痛则不通”,这是因为坐久了肌肉僵硬,血液循环不畅。用梳背或梳柄常拍打背部或按摩背部,可以起到按摩背部穴位的效果,促进血液循环。

梳手强身:按照中医经络学说,人体最重要的十二条正经中,与手相关的有6条,相关的穴位有23个,此外,手上还分布有经外奇穴34个。其中比较重要的穴位有劳宫穴、鱼际穴、少府穴等,按摩或按压这些穴位,可采用梳子梳手心的方法,能预防全身疾病。首先要选一把圆头梳子,而不是尖利梳齿的,以免把手心皮肤划破。然后,在手心上涂一层护肤脂,以达到润滑梳子与手心的效果。最后按照顺序开始梳手心,先从上往下,再从右往左横梳,继而再顺时针梳一圈,第二遍梳的次序相反。每天坚持按摩,就能达到强身祛病的目的。(曲传旺)

蒙古族的咸奶茶

咸奶茶是蒙古族人民喜爱喝的饮料。牧区蒙民流传着这样一句话:“宁可一日不吃,不可一日无茶。”牧民主妇每日的头一件事,便是煮奶茶。她们先将铁锅洗净,放入适量清水,置于火上。水沸时,加入捣碎的砖茶,再沸腾3~5分钟后,掺入五分之一左右水量的牛奶。少顷,再加入适量食盐。待整锅奶茶沸腾之后,奶茶就煮好了。

蒙古族妇女可谓个个都是煮茶能手。这套煮茶技艺,多由母亲传授给女儿。姑娘

出嫁即举行婚礼之日,新娘都得当着亲朋好友的面,显露一下煮茶的本领,并将奶茶敬献给嘉宾品尝,以示身手不凡,家教有方。

蒙古族煮咸奶茶看起来很简单,其实每道工序乃至次序都很有讲究。归纳起来有五个方面:器、茶、奶、盐、温。器,指器具、炊具要用铁锅,而不用壶。还讲究用碗,喝咸奶茶的蒙古碗,是用桦树根旋挖成碗型再用银片包镶而成。包镶木碗,难度很大,要求严丝合缝,间不容针,表面还要

光滑无折皱。碗托还要精细镌刻,其上花纹多为“八宝”图案。年深日久,木色变深,银光锃亮,更显得古色古香。用这样的碗来喝奶茶,赏心悦目,是一种享受。茶,一般用青砖茶或黑砖茶,但用量和放入时间都要恰到好处。奶,要用纯牛奶,用量要掌握好。盐,要适量。温,要掌握火候,什么时候放入什么,煮多长时间,都十分重要。

蒙古族人喜欢喝热茶,早上往往会在喝茶时配以炒米,也有再加上黄油和奶酪的。



早茶后,将剩余奶茶用微火温着,以便随时饮用。牧民一般全天在外放牧,晚上归来才正式用餐。即使如此,一天早中晚喝三次奶茶也是不能少的。咸奶茶营养十分丰富,蒙古牧民虽然放牧辛苦,但又重饮茶轻吃食,所以,身体仍然十分强壮,和长年饮喝咸奶茶的习惯是分不开的。(欧阳军)