

姜枣相伴治虚寒

体质虚寒的人常感到舒展不开,后背发凉,一般人会首先想到附子、干姜、肉桂等辛温燥烈的药物,吃完身体很快就暖和了。可这种温热作用往往不持久,想从根本上解决虚寒体质,应以补气为主,增加机体的“燃料”,比如姜枣膏专治虚寒,可暖身、暖胃。

方法:取老姜一块、红糖一小盘、大枣一碗、水两碗、蜂蜜少许。将大枣洗净掰开,老姜切成末,往铁锅中倒入两碗清水,先加入大枣和姜末,大火烧开后转小火熬,待锅里的汤汁约剩1碗时把大枣捞出,姜末留在锅里继续小火熬10分钟。当汤汁收至半碗时。加入红糖、蜂蜜,会出现很多气泡,不停搅动。大约5分钟后关火起锅。将熬好的姜枣膏装入干净的瓶子或碗中,放在冰箱里,吃的时候一汤勺姜枣膏冲半碗开水即可。姜枣膏适用人群特别广,惧风怕冷、手脚冰凉、容易感冒、经期腹痛、胃痛、血虚体寒者都得上。

姜和枣是一对神仙伴侣,二者同心,专治各种虚寒。大枣味甘性温,补中益气、养血安神;老姜味辛性温,温中止呕、解表散寒。一辛一甘,合而调和营卫。在《伤寒论》中,张仲景善用姜和枣,对于外感邪气、营卫不和者,必用生姜配大枣以助散表之邪,扶脾和胃,如桂枝汤、柴胡桂枝汤等。

(标远)

食物不耐和食物过敏

对某些食物的身体反应很常见,但大多数是由于食物不耐受而不是食物过敏引起的。但食物不耐受和食物过敏在一些体征和症状上类似,因此人们经常将两者混淆。

如果对某种食物不耐,少量食用通常没有问题,还可以通过一些手段预防或减轻症状。例如患有乳糖不耐症的人,可以喝不含乳糖的牛奶或服用乳糖酶片以帮助消化。

食物不耐受的常见原因包括:缺乏消化某些食物成分所需的酶。乳糖不耐症是典型的例子。

心理因素如工作生活的挫折和压力也可能诱发饮食不耐受。

食物过敏是免疫系统对摄入食物成分的反应,对身体的影响是多方面的,可能引发体内多个组织器官的一系列症状。常见症状包括:口腔感觉刺痛或瘙痒;皮肤出现荨麻疹、瘙痒或湿疹;嘴唇、面部、舌头和喉咙或其他部位肿胀;哮喘、鼻塞或呼吸困难;腹痛、腹泻、恶心或呕吐;头昏、头晕或发生昏厥。

对食品添加剂过敏。例如用于保存干果、罐头食品和葡萄酒的亚硫酸盐会触发敏感人群的哮喘发作。

(王飞)



冬虫夏草又叫虫草,是虫和草结合在一起形成的。这里的虫是指蝙蝠蛾的幼虫,草是指一种真菌。在夏季,蝙蝠蛾将卵产于地上,该卵经过一个月左右的孵化就变成了幼虫。该幼虫便钻入潮湿松软的土里。土里恰好有一种霉菌可侵袭蝙蝠蛾的幼虫,并在其体内生长。经过一个冬天,到了第二年的春天,这种霉菌可长出菌丝,到夏天时这种菌丝便露出地面,其外观就像一棵小草。这样,蝙蝠蛾幼虫的躯壳与霉菌的菌丝便共同组成了一个完整的“冬虫夏草”。

冬虫夏草之所以被很多人看得

饭后喝酸奶真能助消化吗?

酸奶营养丰富,很多人喜欢喝,经常饭后来一杯,认为既帮助消化又可减肥。专家介绍,“酸奶中的蛋白质可促进胃酸分泌,乳酸也降低胃内的pH值,从而激活胃蛋白酶帮助消化食物,但是酸奶自身并没有消化酶,并不能起到直接促进消化的作用。”而且,酸奶本身也含有一定热量,吃撑了再喝酸奶就等于额外摄入热量,长期如此可能导致发胖。



发挥功效需要满足三个条件

专家介绍,通过多种益生菌在牛奶中生长繁殖、使牛奶发酵制成酸奶,这些益生菌进入肠道后有助于维持肠道微生环境的平衡、促进肠道蠕动。不过,日常生活常见的酸奶中,较多的菌群有乳酸杆菌、乳双歧杆菌等,这些菌群不耐酸,当经胃进入肠道时,在胃部的强酸环境中大部分已经失去活性,无法发挥益生菌的活菌作用。

专家指出要让酸奶中的益生菌在肠道中发挥活菌促进肠道健康作用的功效,一般需要满足三个条件,一是进入肠道后仍然是活菌;二是这类菌群对于个体的肠道是有益的;三是活菌数量需要达到一定的数量才有药理作用。大部分酸奶难以满足这三大条件,因此酸奶中的益生菌在胃肠道中更多的是发挥益生元作用,即细菌的菌体成为促进肠道活菌生长繁殖的营养成分。

选酸奶要看营养成分

由于酸奶所发挥的消化作用并不明显。专家建议,一般喝酸奶,应主要关注其营养价值,从营养成分中

挑选合适自己的产品。

“酸奶是我们人体优质蛋白质和钙的主要食物来源,对于乳糖不耐受人群是一大利好。”专家介绍,酸奶在发酵过程中,蛋白质部分水解,乳糖半水解为半乳糖,更利于人体吸收,对于相当一部分乳糖不耐受人群来说,喝完牛奶后常感觉到腹胀、想呕吐等不适症状,但是喝酸奶则没有相关症状。

在挑选酸奶时,可先关注标签里食物营养成分表中的蛋白质含量。普遍来看,100克牛奶含有3克的蛋白质,酸奶比例稍低一些,尽量挑选蛋白质含量接近3克/100克的产品,这样营养含量多一些。

专家提醒,对于长期便秘、吃抗生素、感冒发烧过后、经常消化不良的人群,可适当喝益生菌饮料或酸奶,但酸奶的成分中含有脂肪、糖,一般碳水化合物比例越高,糖分越多。长期、过多食用含糖量高的食品,容易造成肥胖、高血脂。

消化不好要让身体动起来

专家介绍,对于消化不好的人

群,不要指望通过喝酸奶提高消化能力,“我们应该先分析消化不好的原因,常见的主要有三类,一是胃肠动力减弱,这类比例是最高的;第二是消化酶不足;第三是高脂高蛋白饮食导致肠胃高负荷运作。”

因此,可以从生活习惯方面去调整。对于最常见的胃肠动力不足问题,最直接有效的方法就是运动,避免长期久坐,要让身体活动起来,这样肠胃动力才会激发;酸性的食物可以促进分泌胃酸、胃液的增加,因此可以适当喝点酸梅汤、柠檬水、山楂等促进分泌胃液。在饮食方面,避免煎炸烧烤等使食物质地坚硬的烹饪方式,少吃黏滞性强而不好消化的食物,如珍珠奶茶、汤圆等。

温馨提示:饮用大量水、茶,会使胃容量短时间膨胀,这些都会影响消化液分泌及胃肠动力,进而造成消化不良。建议夏日冷饮要适度,饮料、冰冻水果等从冰箱中取出后可在室温放置十分钟后进食。

(谊人)

呃逆嚼砂仁

呃逆(打嗝)频频,扰人烦己。《黄帝内经》指出本病病位在胃,并与肺有关。病机为气逆,与寒气有关。在此推荐细嚼砂仁的方法,止呃逆有立竿见影之效。

方法:取砂仁3克,放入口中嚼烂成糊状,缓缓咽下。病轻者当下即可止呃,病程长且顽固者,或症状缓解后呃逆复发的,按照这个方法,需多服几次才能稳定。

砂仁是姜科植物阳春砂、绿壳砂、海南砂的干燥成熟果实,其气清淡,味微辛,入脾、胃经。可化湿开胃、温脾止泻、理气安胎。清代古

籍记载,“和中之品。莫妙如砂仁,冲和条达,不伤正气,调理脾胃之上品也”还能“和胃醒脾,降气调中,通行结滞”。由此可见,砂仁是一味平和的治疗脾胃气滞的药。砂仁入煎剂通常后下。但嚼服治呃逆效果更佳。曾有一患者。因过食生冷、外感风寒,出现呃逆频频,不能自控。伴有烦躁、口干口苦、烧心、胃口差、恶心呕吐、大便秘结等症状。用该方治疗一天,症状减轻,两天就痊愈了。这一方法起效快,成本低、用药简便,值得一试。

(陈风)

如何进补冬虫夏草?

很“金贵”,其中最重要的一个因素就是因为它一般产于海拔3000米以上的高山地带,不仅数量少且难以采摘。中医认为,冬虫夏草味甘、性温,具有益肾补肺、止血化痰的功效,主要用于治疗因肺虚、肾虚或肝肾两虚引起的各种病症,尤其对肾虚阳痿、肺虚久咳、病后体虚或自汗等症有较好的疗效。但冬虫夏草并不是包治百病的灵丹妙药,在临床上,它的药效其实也很普通,即使是用于治疗因肝肾两虚引起的久咳气喘之症,也只能作为辅助药物,且只适宜痰少或无痰的患者服用。对于过敏性哮喘患者冬虫夏草则基本上没有疗效。

在日常生活中,不少人习惯于用冬虫夏草来炖鸡或炖肉,其实这样做不仅品尝不出冬虫夏草的滋

味,还会因蒸煮时温度过高而使它的营养成分破坏掉。一般来说,用冬虫夏草滋补身体的最佳方法是将其煮水喝(每次用文火煮6~10分钟),因为该方法不仅简单方便,还能最大限度地获取冬虫夏草中的营养,对增强人体的免疫力极有好处。需要注意的是,喝冬虫夏草水应像喝工夫茶一样有讲究:首先,要选用透明的玻璃杯作为饮用虫草水的水杯。玻璃不会像紫砂那样吸收冬虫夏草的营养和味道,更不会像其他材质的器皿那样容易与虫草产生化学反应,还有利于观察杯中虫草水的颜色变化。其次,应依据个人的口味和自身的经济能力来决定冬虫夏草的用量。通常人们煮虫草水时习惯于每次放入3~6只的冬虫夏草。(伊东)

夏季炎热,血管也变得脆弱。要想护好大脑血管,不妨记住“六慎四吃”。

慎用空调 夏季室外温度很高,突然进入温度较低的空调房,人的体表血管会迅速、大面积收缩,血压剧烈波动,易诱发卒中。再热的天气,空调温度也不能开太低,应在26℃左右,不要开到20℃以下。

慎喝冷饮 高温导致水分流失较多,使血液浓缩,血容量不足,重要器官供血减少,易诱发卒中。建议多喝温开水,少喝冰镇饮料等。

慎大吃大喝 控制高脂肪、高胆固醇食物的摄入,避免吃大鱼大肉、喝大酒。应多吃西红柿、青菜、苹果等新鲜蔬果。适量食用黑木耳、燕麦片,有助降低血黏度。

慎发脾气 炎热夏日,火气很旺,人们容易焦虑动怒,这是脑血管病发病的重要诱因。越是炎热,越不能烦躁,而要保持心情愉快,积极乐观地面对一切。学会释放心理压力。

慎盲目锻炼 炎热天气下盲目锻炼容易引发心脑血管意外。运动时间最好选在早晨5~6点或晚上8点后,以慢跑、散步、打太极等有氧运动为宜,时间控制在1小时左右。

慎熬夜 夏季夜晚易失眠,白天又容易犯困。建议晚上10点半前睡觉,不要长时间看电视、玩手机。每天最好午睡半小时,此时血压下降、心率减慢,能护心脑血管。

适当摄入下列4种食物或营养素,能助你安然度夏。

葛根 将葛根磨粉晒干,每天早上取50克煮羹食用;或用葛根150克、粳米100克煮粥。葛根含黄酮类物质,能扩张脑血管,改善脑部血液循环。

松针 将松叶阴干,每次取10克冲开水饮用。松叶含抗氧化剂类黄酮,能抑制血小板凝聚,减少脂质过氧化反应,防止动脉粥样硬化和血栓形成。

香蕉 香蕉富含钾,有抗动脉硬化、降血压等作用。每天吃4根香蕉,能防中风。

含叶酸的食物 动脉硬化引起的卒中、冠心病、心肌梗死与血浆高半胱氨酸密切相关。每天补充5毫克叶酸能使血浆中过多的半胱氨酸转化为对人体有利的蛋氨酸,起到防止动脉硬化发生发展的作用。富含叶酸的食物有叶菜、大豆、橙子等。(韦力)

夏季护脑『六慎四吃』