

台风过后防感冒 推荐四道食疗方



致,容易引发胃肠道疾病。对此,为大家推荐四款食疗方。

山药百合炖兔肉

材料:淮山药、百合各5克,兔肉200-300克,生姜、盐等调味品适量。

做法:将兔肉洗净,切成小块,然后与淮山药、百合以及适量调味料同放入炖盅,隔水炖1小时既可。

可清心安神、润肠通便。

百合梨汤

材料:梨子1个,百合、麦冬各10克,胖大海5枚。

做法:将梨子洗净切块与百合、麦冬、胖大海同煮,待梨8成熟加冰糖,吃梨饮汁即可。

可润肺止咳。

黄芪竹荪老鸭汤

材料:黄芪10克、竹荪25克、老鸭半只、枸杞子10克、生姜3片。

做法:材料洗净,竹荪剪去菌盖头,淡盐水泡发15分钟,清水冲洗干净,切段备用。老鸭宰杀干净,去头尾斩大件,焯水。汤锅中加入适量清水煮沸,放入黄芪、竹荪、鸭肉、生姜片,武火煮沸后转文火煲1小时,最后加入枸杞子稍煮即可。

可益气养阴、健脾滋肾、润肺补虚。

四神汤

材料:鲜淮山80克(干淮山30克),茯苓30克,芡实30克,莲子30粒(可带芯),陈皮6克,猪骨300克(可供3至4人食用)。

做法:把所有备料洗净,猪骨剁小块,入锅焯水备用。将所有备料放入锅中,加入适量清水,大火煮开,小火煲1.5小时,加盐即可饮用。

四神汤源于宋朝,“四神”是指茯苓、淮山、莲子和芡实(或薏仁),制成的汤水具有健脾、养颜、祛湿等诸多益处。

综合浙江新闻客户端、养生中国

养肝小动作 伸一伸懒腰

凌晨1-3时是肝经“值班”的时间,这个时段保持睡眠状态,对肝脏益处最大。

如果晚上不能及时睡觉,或睡眠质量不好,第二天少阳之气没有升起,人易困乏,没有精神。

从日常保健角度说,什么办法养肝胆最简单?答案就是伸懒腰。

人体困乏,气血循环缓慢,此时若尽力舒展四肢、伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有助于行气活血、通畅经络关节、振奋精神。

伸懒腰后,由于血液循环加快,不仅全身肢体关节、筋肉得到活动,也“唤醒”大脑和五脏六腑,对全身都有保健效果。

而肝脏作为一个血供十分丰富的器官,新鲜血液可以给它带来更多营养,帮它带走更多的废物,让肝脏工作时更有“干劲”。

伸懒腰也有技巧,身体要尽量舒展,四肢伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽可能地吸气,放松时,全身松弛,尽可能地呼气,效果会更好。
据养生中国

今年第11号台风“轩岚诺”(超强台风级),强度已经逐渐减弱,但带来的风雨影响还在继续,请各位尽量待在室内,安全第一。当前,老年朋友该如何起居行止,又有哪些食疗方适合日常进补?

由于台风过后天气转凉,一定要预防感冒发生。饮食上要避免苦瓜、节瓜、青瓜、芥菜、西洋菜等凉性食物。而生姜、大蒜、芫荽、葱白等温性食物,可适量食用。同时,潮湿天气会使人感到疲倦、胃口变差,这是湿气阻遏脾胃运化所

“睛彩·喜德行”白内障复明活动收官 太学眼科捐赠百台白内障手术 助大凉山老人恢复光明

近日,2022太学眼科“睛彩·喜德行”白内障复明活动圆满结束,四川省凉山彝族自治州喜德县100位患白内障的老人如愿重见光明。临行前,不少当地老人一再握着太学眼科集团白内障学科主任、杭州临平太学眼科医院院长周玉柱的手表达感激之情,并希望他们能再来大凉山做客。

本次活动由宁波市海曙区人民政府、喜德县人民政府联合主办,太学眼科集团、宁波市第一医院承办。

百台白内障手术助老人恢复光明

大家都知道,白内障是中老年人常见可致盲性眼病之一,对于优质晚年生活有很大影响。位于大凉山地区的喜德县由于海拔高,紫外线强,当地群众患白内障几率相对其他地区更高,这一疾病也对当地患者造成极大困扰。

今年8月,太学眼科医疗筛查团队跋山涉水、深入山区,历时18天,奔赴喜德县10余个乡镇。太学眼科的

专家们细致地对当地眼病患者进行视力、高血压、糖尿病等各项前期检查,筛查超过800名老年人,最终为100位需要手术的白内障患者进行免费手术治疗。

本次活动的主要主刀医生是周玉柱院长,他是德国Oculantis全焦段区域折射晶体国际认证医师,有30余年眼科临床经验,曾多次参加白内障复明医疗队,前往云南、广西、四川及内蒙古等地医院协助开展白内障手术带教工作。周院长表示,此次复明活动,太学眼科在各方面做了充足准备,派遣专业医疗团队。本次活动中进行免费白内障手术的当地老人,绝大部分在术后第二天能重新看清家人的五官。

扎根本土 解决老年人白内障

据了解,太学眼科集团源自1992年成立的中国台湾上市眼科集团——大学光学医疗体系,连续4次通过JCI国际医疗认证。

2020年,太学眼科集团入驻杭州市临平区,成立杭州临平太学眼科医



太学眼科志愿团队与大凉山老人在一起。



周玉柱院长(左)在查房。

院。该医院为省市医保定点医院,开设白内障专科、视光专科等多个科室。

白内障专科作为医院主要科室之一,开展的超微创超声波晶体乳化术结合多功能高端人工晶体,可同时解决老花眼、白内障、散光、近视或远视等眼部问题,满足白内障患者看远看中看近都清晰的视力需求。

医院同时引进德国蔡司CLARUS 500超广角眼底相机。这是目前医学界先进眼科设备之一,拥有真彩、高清、超广角三大特点,助力糖尿病视网膜病变、黄斑变性、视网膜脱离、高度近视等眼底病的检查和诊断。
记者 徐小翔

眼科福利 等你报名

即日起,杭州临平太学眼科医院为杭州地区100名50周岁及以上的中老年人免费提供白内障眼科检查和免费干眼SPA体验1次。2022年10月31日前,凭本版报纸到院检查即可,额满即止。

欲了解详情,请拨打版面右上角咨询电话。