

# 秋天第一杯菊花茶 品种配比都有讲究



通讯员 徐允佳

眼下正处秋燥之时,需要以“水”应对,菊花茶就很适合秋季饮用。

中医认为,菊花甘苦微寒,清热解毒,堪称“延寿客”,对于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花有很好的效果。一杯菊花茶下肚,清热解毒又下火,还能缓解秋燥。

菊花香气浓郁,提神醒脑,也具有松懈神经、舒缓头痛的作用。对于长期使用手机、电脑的老年朋友来说,喝菊花茶能缓解眼部疲劳干涩。

菊花茶有许多不同种类,来看看你适合喝哪一种吧。

降火用滁菊。滁菊又叫“白

菊”“甘菊”,是菊花中花瓣最严密的一种,它祛风散热的效果最好。如果出现喉咙发干、头发昏等热伤风症状,不妨喝一些。

明目用贡菊。贡菊也叫黄山贡菊,贡菊花朵洁白,蒂呈绿色,冲泡时间长了汤色变绿。贡菊寒性平缓一些,清肝明目、养肝养眼效果突出。

清咽用杭菊。杭菊花朵较大,分杭白菊和杭黄菊两种,杭白菊滋味甘美,清热利咽效果最强,咽喉胀痛的时分喝效果最好。

消炎用野菊。野菊苦寒更重,清热解毒效果最强,对缓解生疮、牙痛、口臭很不错。不可一次性喝太多,避免损害脾胃阳气,导致胃部不适、肠鸣、大便溏稀等不良反应。

寒性体质者畏寒怕冷、身体懦弱、脾胃衰弱,菊花茶性寒,这类人最好别喝。

/ 养生茶饮 /

## 八宝菊花茶

材料:菊花10克,金银花6克,山楂5克,胖大海1颗,烧仙

草4颗,红枣3颗,橘子皮1个

做法:将所有食材装到大碗里,用水洗掉灰尘。倒入砂锅内烧开,再转小火煮30分钟。在出锅前倒入冰糖搅拌均匀,待温凉即可饮用。

作用:平肝降火、生津润燥。

## 玫瑰菊花茶

材料:胎菊花10余朵、干玫瑰3朵

做法:壶中先放入菊花和玫瑰花,倒入开水,微微晃几下倒掉水。再加入开水,可加入枸杞、红枣、冰糖等,泡约10分钟,待花茶充分绽放后,微微摇晃均匀后即可饮用。

作用:美容养颜、理气解郁。

## 冰糖雪梨菊花茶

材料:菊花15克、冰糖10克、雪梨300克、枸杞适量

做法:雪梨洗干净切块、放入锅内,加水煮沸。将菊花放入锅内继续煲,煲至菊花开,放入冰糖,溶化后关火,放入枸杞,即可盛出享用。

作用:清热去火、润肺明目。

# 吃肉食补有门道 因人制宜养脾胃

一谈起吃肉,估计很多人的口腔开始分泌唾液了,但大快朵颐前,要关注脾胃运化功能,消化不良,可能出现积食、腹胀等问题。

《黄帝内经》中所说“五畜为益”,其中“五畜”分别指“鸡、牛、猪、羊、犬”,五畜各有其食补优势,大家可根据自身情况选择食用。

鸡肉味甘,性温,归脾、胃、肝经,具有温中益气的作用。从营养学角度来说,鸡肉的蛋白质中富含人体必须的氨基酸和多种维生素,同时还含有较多不饱和脂肪酸亚油酸和亚麻酸,能够降低对健康不利的低密度脂蛋白胆固醇的含量,属于人体优质蛋白质的主要来源之一。鸡肉营养丰富,可以帮助改善营养不良的情况。

牛肉味甘,性温,归脾、胃,具有补脾胃、益气血的作用。牛肉蛋白质含量相对较高,且富含B族维生素和钾矿物质,与猪肉相比,其脂肪含量相对较低。牛肉也是一个非常好的蛋白质补充来源,可适



当食用。

猪肉味甘咸,归脾、胃、肾经,具有补肾养血、滋阴润燥的作用。猪肉含有丰富蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷等营养成分,与鸡肉、牛肉相比,猪肉蛋白质含量相对较低,脂肪含量相对丰富。值得注意的是,猪肝富含铁元素,包括人体容易吸收的血红素铁,因此缺铁性贫血的炎症性肠病患者适量多吃猪肝,可以有效补充体内缺乏的铁元素,促进缺铁性贫血的恢复。

羊肉味苦、甘,性温,具有温补脾胃,补中益气的作用。羊肉偏滋补,油脂成分较多,对于脾胃运化功能相对较弱的人来说可能会难以消化,不建议多食。

需要提醒的是,尽量选择新鲜肉类,少吃加工的肉制品,如腊肉、腊肠、培根、火腿肠等。烹饪方式上,蒸、炒、焖、煮均可,但任何肉类均需要煮熟才能进食,因为未熟透的肉可能含有寄生虫或有细菌感染风险。 据广东省中医院微信号

## 掩耳侧倾式 可调肝理肺

今天教大家一个动作“掩耳侧倾”式,有助于调肝理肺。“掩耳”是指用手捂住耳朵,倾听于内,体察体内气机生化运行,“侧倾”是指脊柱侧转,能够调节脊柱功能、伸展肋肋。

正身盘坐,呼吸均匀,两掌带动两臂由体前慢慢抬至与肩相平,掌心相对。两臂屈肘内收,两掌掩耳,十指抱头,置于枕部。两肘外展,肘尖指向左右两侧,扩胸展肩,脊柱竖直,两掌心紧捂两耳。身形保持正直,左肘带动身体向左侧水平转动,至最大幅度。左肘向上,右肘向下,带动身体向右侧弯曲,伸展左侧肋肋及脊柱,动作到最大幅度时,略停。身体直起,脊柱竖直,再向右水平转动,回到正前方,略停。右肘带动身体向右侧水平转动,动作同前,左右相反。左右各做一次为一遍,共做3遍后,身体回到正前方,两掌由掩耳姿势向两侧拉开,使耳内“轰隆”作响,称为“拔耳”。

两臂前伸,与肩同高,掌心相对。两掌分开,两臂向左右45°侧伸,目视前方。沉肩坠肘,松腕舒指,下落还原,全身放松。

据中国中医

## 秋季脚跟开裂 试试三个妙招

一到秋天,不少人脚后跟就开裂,今天教大家三招。

封包疗法。应对脚后跟开裂,比较直接的方法是涂抹润肤油,比如凡士林、马油,涂抹后轻轻按摩,让脚后跟进行充分吸收。也可在脚后跟套一个塑料袋进行封包,防止油和水分离流失,促进油的吸收,再穿上袜子包一晚上,第二天早晨揭下来,效果会更好。

按摩足内踝周边。如果足跟只是有些干,还没有到皲裂的程度,可以经常按压足内踝的周边,预防脚后跟开裂的同时还能补一补肾气,尤其适合中老年人。

泡脚。将马齿苋15克、地肤子15克、当归10克、大枫子10克煮开放凉,加入泡脚水中。一定注意水温,水温和体温一样即可,不能感觉烫,泡10-15分钟即可预防和缓解足后跟开裂。 据CCTV生活圈