

冬季驱寒暖胃 推荐五碗滋补汤

12月,江南雨雪湿冷,宜喝汤滋补,驱寒暖胃。今天向各位介绍入冬后的五碗汤。

石斛麦冬乌鸡汤:滋阴

做法:乌鸡切成块,加料酒焯水后清洗干净。将麦冬、石斛、乌鸡放入炖盅中,隔水炖煮1个小时,炖好后加盐即可。

石斛善于养胃阴、肾阴、补五脏虚劳;麦冬,具有润肺养阴、养胃生津、清心除烦的作用。

牛棒骨汤:补虚

做法:将牛棒骨入锅煮至半熟,下入一根胡萝卜(切块)、半个白萝卜(切块)、一根玉米(切段)、适量生姜,至食材熟透即可出锅。

如出现面色白、手脚凉、怕寒怕风等表现,说明身体较虚。牛棒骨,性温不容易上火,能补中填骨髓、强筋健骨。

黄精虫草花排骨汤:益肾

做法:排骨焯水后加冷水,加入适量黄精炖煮30分钟,然后加入切成段的玉米、一小把虫草花,炖至玉米成熟,出锅前加一点盐调味即可。

黄精入脾、肺、肾三经,既能润肺益肾,又可健脾补气;虫草花能补肺肾、益虚损、扶精气,对肾虚、肾精亏虚等问题有一定调理作用;排骨能强健筋骨、补中益气;玉米则有助于健脾、止渴、利湿。

罐焖牛肉汤:散寒

做法:牛肉、胡萝卜、大葱、肉桂加水一起煮制45分钟,将汤和肉分离。起油锅,下入面粉,炒匀后加入番茄酱、牛肉汤、盐、胡椒粉、桂枝粉煮成汤汁。在砂锅中码入西红柿、洋葱、土豆、牛肉、红枣,倒入汤汁,小火炖煮20分钟即可出锅。

肉桂性味辛温,有不错的散寒止痛、活血化瘀之效;桂枝也有类似作用,力量稍弱。将这两味调料加入牛肉汤之中,温中散寒效果更好。

葱豉豆腐汤:防感冒

做法:取15克淡豆豉、4片生姜、5段葱白、2块豆腐。豆腐切块后煎至微黄,与淡豆豉、生姜一起放入砂锅中,加适量清水,煮30分钟左右下入葱白,稍滚后加盐即可。此汤可发汗解表,对初期阶段的轻度风寒感冒能起到一定的缓解、防治作用。

/ 小技巧 /

再教您6个小技巧,熬一锅靓汤。

冷水下料。热水下料,蛋白质会迅速凝固,煮出来的汤会失去鲜味。而冷水下料,大火煮沸后再改小火慢炖,能让其中的营养物质慢慢析出,汤更加美味。

3倍水量。煲汤时的加水量约为食材的3倍左右。如果中途发现水不够,要加热水、不能加冷水,否则会影响汤的风味。

盖上盖子。汤的“香味”,源自食材中的挥发性物质。盖上锅盖,可以减少该类物质的挥发,利于保持风味和营养。

控制时长。汤煲得太久,会增加其中的嘌呤含量,维生素C、B族维生素等营养素也会遭到破坏。

据我是大医生微信公众号



图据CFP

寒潮之下 务必捂紧七部位

在寒冷天气里,人体器官极易“崩溃”。老年朋友需要“捂紧”七个部位。

血管易变脆

气候变化时,血压波动性增大,导致脑出血、脑梗死等增多。建议每天早上在家测血压。

心脏最怕温差大

极度严寒环境会使心率加速,诱发心力衰竭、心绞痛和心肌梗死。建议要护好头部、手部、脚部。外出时戴手套、帽子、围巾,睡前热水泡脚。

肺最怕伤风感冒

慢阻肺在冬季容易发作,此外身体过度劳累、烟尘刺激等情况也容易诱发。出门戴口罩,阻隔寒冷空气;积极补充水分有助于养肺;有晨练习惯的老人最好等上午9时之后,雾气散去再锻炼。

胃代谢会变慢

在寒冷刺激下,消化系统会变得脆弱,消化性溃疡会明显增多。冬季要多吃温软、易于消化的食物,脾胃虚寒的人可以喝一点姜糖水。

前列腺也会得“感冒”

男人有一种特殊的感冒,就是前列腺炎,冬季发病率会骤升。可用暖宝宝贴在小腹,还可热水坐浴,多做提肛运动。

鼻子病菌易入侵

鼻窦炎在冬季高发,严重时可能引发颅内感染、眼部感染及中耳炎。建议将两个手对着搓揉大指外侧(大鱼际)。搓热后顺着鼻翼两侧,连贯迎香穴搓揉5至10下,感到鼻翼两侧微微发热感为宜。

关节遇冷易冻僵

寒冷会导致关节周围组织(包括肌肉、韧带等)顺应性变差。登山、爬楼梯等运动会增加关节负重,不适合冬季进行。饮食方面应注意补钙、维生素、蛋白质等。

据 CCTV 生活圈

冬季睡不好 试试经络保健

冬季遇到睡眠问题,不妨通过经络保健来缓解。

睡不安稳。表现出似睡非睡、似醒非醒、有点动静就醒了的特点。

推荐方法:擦涌泉。每晚睡前取花椒20粒煮水,晾凉后泡脚30分钟。之后用手的小鱼际侧来回用力擦涌泉穴,每次两分钟。

睡后早醒。这与长期睡不好觉导致的阴阳两虚有关。古人将时间分为十二时辰,分别与十二经络相对应,我们可以根据早醒的时间段,来进行对应的调治。

23:00-1:00,推敲胆经,沿着外侧裤缝从上往下敲击大腿、小腿外侧,一直敲到脚踝,每天敲2-3次,每次20遍。

1:00-3:00,推擦肝经,坐在椅子上,用右手从上往下推左大腿内侧,每次20-30遍,再用左手推右腿。

3:00-5:00,推拍肺经,即用左手拇指从右肩关节内侧的中府穴、云门穴推到右手拇指,每次推20-30遍,双侧交替进行;然后用手拍击肘窝,每次20-30下,双侧交替进行。

据中国中医

冬季保养心脏 可用四步调心法

冬季是老人冠心病高发季,今天介绍四步调心法帮助您保养心脏。

第一步是合理运动、控制体重。建议进行健步走、太极拳、游泳等运动。对于肥胖人群来说,减重不仅会减慢心跳,对血压、血糖、血脂都有助益。

第二步是适当戒一戒“加速”食物。咖啡、茶叶、烟、酒、糖、盐等都属于可能“加速”心跳的食物,平时要控制摄入量。

第三步是吃点护心营养素。镁对心肌细胞具有一定的抑制作用,使心脏的节律减慢,兴奋性减弱,有利于心脏的舒张和休息,还能减少血液中胆固醇的含量,防止动脉硬化,谷类、豆类、苋菜、蘑菇、芝麻等可以适当多吃。

第四步是学会减压。过度压力和焦虑会造成心率加快,可用深呼吸、冥想和听音乐等方法让静下来。

据我是大医生微信公众号