



风多雨少 气候干燥 顺时食疗有助清火润燥

最近风多雨少、气候干燥,加上早晚温差比较大,稍不注意最易生病。面对上火、燥热等问题,通过食疗食养,可有助清肝火、润肺燥。具体怎么吃?今天为大家推荐一二。

清肝火可用花叶芽

民间有“春吃芽,病不沾”一说。春季可以选择花、叶、芽作为食疗,既可以平和地清热,又不会因为过用寒凉而损伤脾胃。

菊花平和清热。白菊、黄菊、野菊皆可入药,三者以白菊药性最柔和,适合养生之用。用5-15克菊花搭配3-5克枸杞泡茶饮,既能清利头目,又可养肝润燥益精,一家大小都适用。

桑叶清肝散热。夏桑菊凉茶

是一剂清肝明目、疏风散热的清凉茶饮。10克桑叶、10克菊花、2克灯芯草、5克甘草,加500毫升水,煮沸后小火煮10分钟。

绿豆芽清热解毒。“青色入肝”,由绿豆发成的绿豆芽,能清肝火,利于肝气抒发,还有清热解毒、缓解口腔溃疡和改善视力的效用。脾胃虚寒的,可以加一点姜丝来炒,以中和豆芽寒性。

清肺热注意“蔬”通

蔬菜的“蔬”带有“疏通”之意,可以疏通肠道。少了阻滞,肺经郁热自退。

菠菜补血降虚火。春菠菜最为爽嫩,且涩味少、甜味多、纤维丰富,可以减少积滞内热,同时性味甘平,对防春燥颇有裨益。可试试春菠菜猪肝汤,菠菜200克、枸杞子20克、猪肝250克、生姜3片。菠菜用清水洗净;猪肝洗净切片加酱油、淀粉拌匀腌10分钟;菠菜和猪肝分别放入滚水中焯水后捞出沥干;所有材

料入锅,加水大火烧开后转小火煮10分钟左右,加盐调味即可。

芹菜清热利尿降压。李时珍在《本草纲目》中对芹菜做了明确分类,分为水芹和旱芹。水芹偏于保肝,善于清热风热、利水;旱芹又称为“香芹”,偏于清热解毒散结、降压。研究发现,芹菜中的芹菜素、芹菜苷等都是降血压、降血脂有效物质,故芹菜又有“降压菜”之称。

食疗可用一道简单的芹菜木耳炒百合。芹菜200克、木耳20克、鲜百合30克、姜片3克。芹菜洗净,取茎切段,木耳在温水泡发后,去根洗净,撕成小片,鲜百合掰开后洗净备用,枸杞洗净用冷水泡软;在煮锅中加入适量清水,大火煮开后,将芹菜在沸水中焯30秒钟后取出,木耳焯1分钟取出,鲜百合焯30秒钟取出;芹菜、木耳、百合和枸杞子一起放入大碗,倒香油、盐、醋拌匀即可。

据广东中医药官微

大枣并非吃得越多越好

大枣不仅能用来日常食用,还具有一定药用价值,在中医药学中应用非常广泛。但如果食用不当,也会出现一些不良反应。

大枣中膳食纤维含量较高,难消化吸收,吃多了会出现消化道不适症状,包括腹部胀痛、腹泻等。

大枣含糖量比较高,为高糖负荷食物,因此不适合糖尿病人食用。

大枣属于滋补食品,味甘性温,加之其中水分较少,对于湿热体质或痰热体质的人群来说,多食会助湿热、生痰,也会导致上火、流鼻血、牙痛等情况。

正确食用大枣对人体有很多益处,食用时一定要注意适量原则并注意区分人群,普通大小的红枣,一天内食用量最好别超过20颗。

据《中国中医药报》



滨江集团首个高端养老机构面世 聚焦养老痛点 托举品质幸福晚年

老龄化程度的加深,意味着慢病、共病、失能、失智的老年人群会越来越多。不同程度失能老人的照护成为当前养老领域最大的痛点之一。

让更多的社会需求 被看见 被重视 被解决

在推进浙江共同富裕现代化基本单元建设的大背景下,滨江集团积极响应“健康中国2030”国家战略,承担起更大的社会责任,为探索“家门口幸福养老”的浙江模式提供生动实践。

和家,滨江集团旗下高品质康养服务品牌,以“进小家、建大家”走进社区,直击康养服务痛点,挑战难点服务。

首个社区嵌入式精品养护机构——和家·御虹府长者之家落户萧山区钱江世纪城,以医养服务为基石,认知症照护为特色,同时为周边社区提供日托、居家上门、中短期喘

息等康养服务。

和家首创“大家庭式康养服务”模式,依托自身经验,融合澳大利亚先进康养理念、日式照护服务及中国长者身心特征,致力于打造全国一流、浙江领先的康养服务品牌。

让更多的老年人 在家门口幸福养老

和家·御虹府长者之家集合居家、社区和机构功能于一体,满足长者不同阶段的养老服务需求。

它设在生活氛围浓厚的社区里,意味着长者不会脱离社交圈,可谓“嵌入式”;机构内多功能空间及日常活动面向周边社区开放,居民的来往互动,形成有活力的邻里氛围,可谓“开放型”;同时提供全托、日托、康复理疗、基础医疗、文化娱乐、长者餐饮以及居家上门等一站式专业康养服务,可谓“多功能”。

和家始终将“有选择、有尊严、有安全、有品质”作为服务的出发点,让机构真正成为长者的第二个家。

●有选择

阿图·葛文德在《最好的告别》

中说,不管一个人的年纪多大,他都应有权利决定自己的生活方式和必须承担的风险。和家倡导并尊重长者对生活进行自主的选择和控制,搭建长者、家属、机构三者之间的信息沟通平台,最大程度满足长者的自我需求实现。

●有尊严

和家引入日式“自立支援”照护理念,对长者的自我实现、自我管理给予足够的尊重,并始终重视长者在生活中的主体性。照护服务人员从单纯的服务提供转变为长者的协助方,在保证长者安全的条件下,尽可能发挥其自主行为能力,维持或延缓长者机体功能的退化。鼓励长者继续发挥作用,支持其参与文明实践、志愿服务、关心下一代等活动,实现长者老有所为的成就感。

●有安全

和家组建七支专业服务团队,为长者提供365天24小时不间断系统性护理服务。依托智能化设备与智慧养老系统,建立长者精准识别和动态管理档案,形成具有滨江特色的长期照护保障体系。

机构内外贯穿近80余项适老化细节设计,包括适老化软装、五感疗愈花园等,并内设医疗机构,配全职医生、24小时医护团队。

●有品质

依托大集团资源,和家以机构为核心,创新合作服务模式,引入浙江大学医学院附属邵逸夫医院、社区卫生服务中心、浙大二院认知症主任医师周炯、日本认知症专业服务集团美邸等医疗康复护理资源。

机构内设老年学堂、健身空间、舞蹈声乐房、手工坊、农耕菜园等,持续开展老年教育特色课程、多元化文体活动,丰富长者精神文化世界。

滨江集团董事长戚金兴曾说,“一个人一生中,能做一件国家倡导的、社会赞赏的、企业有能力做的、团队有初心的且做了以后老百姓开心的事,这是人生的幸事!”

记者 徐小翔

和家·御虹府长者之家现已试运营,如想了解详情,请拨打本版右上角专线电话咨询。