



此时节身体易形成湿热 三粥三汤二饮越吃越舒服

四神粥:白茯苓10克、怀山药10克、莲子10克、芡实10克、粳米适量。莲子去心,粳米淘洗干净,所有食材放入锅中,大火烧开后转小火,焖煮1小时左右。可健脾祛湿,养心安神,茯苓兼有美白作用。

玉米须大枣黑豆粥:玉米须60克、大枣30克、黑豆30克、胡萝卜90克。水煮玉米须半小时,去须,用其水煮大枣、黑豆、胡萝卜(洗净切块),豆烂即止。可健脾益肾、利湿。

三道汤利湿解毒

薏米冬瓜鸭肉汤:薏米30克,芡实20克,陈皮6克,鸭肉、连皮冬瓜各250克,生姜、精盐、胡椒粉、植物油各适量。薏米、芡实、陈皮加适量清水浸半小时备用;鸭肉去皮洗净,入沸水中焯去血水,切块,与生姜一起放入烧热油锅中略炒,然后加入薏米、芡实、陈皮、精盐、胡椒粉,加适量水煮汤,煮约45分钟后加入连皮冬瓜再煮15分钟即可。可健脾祛湿,利水消肿,理气化痰,适宜高血压、糖尿病、肥胖、水肿等表现为湿热症候的人群。

芡实薏米排骨汤:芡实50克、薏米50克、陈皮10克、生姜3

片、猪排骨500克。薏米用锅炒至微黄,芡实、陈皮、猪排骨洗净,然后将全部材料放进煲内,加水适量,先用大火煮沸,再用小火煲2小时,加盐调味即可食用。对脾虚湿困、身重困倦、胃纳欠佳者尤宜。

土茯苓扁豆脊骨汤:鲜土茯苓400克、扁豆60克、生姜3片、猪脊骨500克。扁豆用锅炒至微黄,土茯苓刮皮洗净,猪脊骨洗净,全部材料放进煲内,加水适量,先用大火煮沸,再用小火煲2小时,加盐调味即可食用。可健脾、祛湿、解毒。

两茶饮生津和胃

豆蔻砂仁荷叶饮:白豆蔻2克、砂仁2克、荷叶半张。荷叶洗净、切碎,与洗净的白豆蔻、砂仁一同放入砂锅,加水煮沸,改小火煮20分钟,净纱布滤汁即成。上、下午分服,可消食宽胀、行气和胃。

草莓橘瓣蜂蜜饮:草莓200克、橘子100克、蜂蜜50克。草莓洗净,橘子去皮分成瓣,一同放入砂锅内,加清水500毫升,用旺火煮沸,兑入蜂蜜,停火,待温饮用。可生津、健脾、和胃。

据养生中国、《中国中医药报》

普瑞康[®]
practical
雪莲培养物
红景天胶囊



夜间睡眠质量差 试试黑豆红枣汤

盗汗是中医病名,指人们在入睡以后出汗异常,醒来以后出汗便会停止。古代医家用盗贼在夜里鬼鬼祟祟的行动,来形容盗汗这种病症,也是说体内津液像被盗贼偷窃了一样,偷偷以汗液形式漏出。

中医认为,盗汗多属阴虚,且汗为心液,盗汗不加以干预,不仅会耗气,还会伤及津液,对身体健康危害较大。

下面就介绍一款适合盗汗乏力者的食疗方——黑豆红枣汤。

50克黑豆洗净,浸泡4小时以上。5颗红枣洗净,去核备用。泡好的黑豆和水一起倒入锅内,加红枣、适量清水,大火烧开后,转小火煮至黑豆软烂,加冰糖煮至溶化即可。

适合夜晚入睡后出汗、睡眠质量差、面色欠红润、神疲乏力者。糖尿病患者不加冰糖。

据《中国中医药报》

三碗粥健脾益肾

白芍小麦粥:糯米100克、大枣20克、白芍15克、小麦20克、蜂蜜15克。糯米洗净,冷水浸泡一两个小时,捞出沥干水分;小麦、白芍理净,装入纱布袋扎紧袋口,放入锅内,锅内注入适量冷水烧沸,再改用小火煎煮20分钟,取出药袋,药汁留在锅内;大枣去核洗净,切两半;将糯米、红枣放入锅内,大火煮沸后改小火,煮至糯米软烂,下蜂蜜拌匀即可食用。适于阴血亏虚的女性食用。

泡枸杞大枣暗藏风险 使用保温杯注意四不宜



保温杯成为越来越多人的养生标配,但你可能想不到,保温杯里泡红枣枸杞,竟暗藏风险。此前,一女子用保温杯泡红枣却忘了喝,十几天后拧开保温杯时,杯盖弹起,导致右眼球破裂。

红枣、枸杞、胖大海等可以泡发的食物,在水里泡得时间久了会发酵,保温杯密闭空间加上膨胀气体,使得气压增大,拧开瓶盖一瞬,容易导致“喷涌”现象,造成事故。

这四类不宜放入

不光是红枣枸杞,以下这些食物、药物也不宜放入保温杯中。

果汁饮料。如柠檬水、酸梅汤、碳酸饮料等酸性饮料,不能放在保温杯里。不锈钢怕强酸,如果杯子本身质量不好,还可能导致其中重金属物质析出。此外,碳酸饮

料本身含大量气体,会造成杯内气压增大,摇晃或打开都可能爆炸。

茶类。保温杯会让茶叶长时间保持在高温闷泡下,相当于不断煎煮茶叶,会使茶叶中活性物质和芳香物质被破坏。一方面茶汤色泽会变黄、味道变得更加苦涩,另一方面营养价值也会降低。

奶类。牛奶在40℃以上的环境容易变质,长时间放置在保温杯中,容易繁殖大量微生物,导致牛奶酸败,甚至产生絮状物,饮用后容易造成腹痛、腹泻等不适。同理,豆浆这类高蛋白饮品也不宜放进保温杯里。另外,牛奶中含有乳糖、氨基酸、脂肪酸等酸性物质,可能导致保温杯部分合金元素溶出。

中药。保温杯中长时间放置中药也容易导致变质,而且煎好的中药一般溶解了大量酸性物质,容

易和保温杯内壁所含的化学物质发生反应,对人体产生不良影响。

正确使用注意两点

除了装不合适饮品外,还有很多使用细节容易被忽视。

不要直接倒入开水。不论哪种保温杯,为避免烫伤,建议不要把刚烧开水直接倒入,可选择将水温降到70℃以下再灌入保温杯。

常清洗保温杯密封圈。很多人觉得保温杯密封性好,就不易被污染,却忽略了杯盖密封圈,此处是细菌滋生的温床,容易污染杯中的水,要经常清洗。此外,不要用钢丝球刷洗保温杯内胆,对于难以去除的污渍,可用中性洗涤剂漂洗,或稀释后的食醋荡洗,洗涤时间也不能过长,以免破坏钝化膜。

据养生大国医微信公众号

鱼籽有营养 但别长期大量吃

春季,不少鱼都有满腹的鱼籽,吃鱼籽对身体有好处吗?

专家表示,适量吃鱼籽对身体有一定好处,但若长期或过量吃鱼籽,则可能对身体产生不良影响。一般推荐中老年人每次不要超过50克,每周1-2次。

鱼籽具有一定营养价值,其中包含蛋白质、脂肪、脂溶性维生素、钙元素、钾元素、钠元素等营养成分,所以若不对其过敏,大部分人偶尔适量吃鱼籽可以为机体提供营养和能量。

但如果长期或大量吃鱼籽,由于其含有部分蛋白质,属于大分子物质,较难消化和吸收,可能会增加胃肠道负担,从而导致腹痛、腹胀等。此外,鱼籽含嘌呤较高,高尿酸血症和痛风人群不适宜食用。鱼籽中的卵磷脂也是脂肪的一种,建议注意控制食用量,以免增加肥胖风险。 据CCTV生活圈