

夏季蚊蝇多出没 中草药防蚊驱虫妙招请收藏

高温潮湿多雨的夏季,正是蚊虫滋生时节。

中草药防蚊驱虫在我国有着悠久的历史,除了直接燃烧、熏烤,也有制作香囊驱蚊的用法。驱蚊香囊内常放入艾叶等药材,天然挥发的的气味具有驱蚊效果。今天,就与大家分享一些中药材驱蚊的知识。

浮萍:李时珍《本草纲目》引孙思邈验方“五月取浮萍阴干,烧烟可以驱蚊”;《外治寿世方》记载“取池中浮萍晒干,晚间与苍术、白芷同焚,蚊感其气,悉化为水”。羌活、苍术、白芷等中药都是辛香开窍、化湿辟秽之品,特别适用于长夏湿热交蒸之季使用。

艾叶:端午节前后,多地民俗常用艾叶数枝挂于门旁,具有祛邪和防虫的作用。艾叶燃烧后形成的烟雾中富含挥发油,带有极强的

芳香气味,具有杀灭或抑制细菌、真菌的作用。

苦楝花:苦楝花是气味清香之品,较少作为药用,常用于香薰疗法,兼有驱蚊作用。

芥菜花:注重养生的朋友大多知道,芥菜可清热凉血,但很多人却不知它还能驱蚊,芥菜的枝叶和花被灯火熏烤时能够散发出具有驱蚊效果的香气。在日常生活中可以将芥菜阴干,悬挂于墙角,或者作为插花,在美化室内环境的同时还可收驱蚊之效。

藁(音同“稿”)本:其具有浓烈香气,临床上常用来发散风寒,治疗太阳发热头痛,取其水煎液,外擦餐具餐桌,可以起到消毒防蝇的效果。

迷迭香:全草含有多种挥发油,具有较强的抗菌活性。迷迭香配伍羌活做成药散做香篆使用,也

可以加入蜂蜜作成香丸,置炭火之上熏香使用。需要注意的是迷迭香芳香走窜之性较强,用量不宜过大,且应远离孕妇。

如何利用各类中药材制成驱蚊香囊?

取艾叶30克、浮萍6克、白芷12克、藁本10克、石菖蒲10克、迷迭香6克、雄黄3克,共研粗面,取适量装入无纺布袋内做成香囊,带在身上或挂与床头,既有祛湿之效,又有驱蚊之功。

需要注意的是,中药香囊虽好,但孕妇忌用,对本方中药过敏者禁用。

另外,中药香囊的香气一般维持1个月左右,一旦香味没有了,驱蚊效果就消失了,此时需要更换新的香囊。

据广东中医药官微、《中国中医药报》等

防治湿邪困脾 夏季重视护脐

脾五行属土,土克水,在夏季水湿过盛之时容易导致脾病。脾主大腹,脾与腹部关系密切,不论是贪凉阴冷湿从口入,还是顶风冒雨、夜卧露腹,湿从外受,都会损伤脾阳,导致大腹胀痛。防治湿邪困脾,必须重视护脐。

如果睡觉不盖被子,室内气温过低,或外风直吹肚脐,很容易导致腹部受寒,引起胃肠痉挛,疼痛不已,甚至发热,上吐下泻。建议每晚睡眠时,都要用一小毯或薄被覆盖腹部,不要使电扇风直吹腹部、头部,以免受寒。另外要注意保持夏季床褥干燥,睡眠时不要俯卧位,以防湿从下受。

发生寒湿困脾,腹中绞痛,可尝试使用艾条温灸肚脐,并做顺时针回旋手法。

如果是胃肠痉挛,常在数分钟内缓解症状。若疼痛缓解不明显,需要考虑急腹症,如急性胰腺炎、阑尾炎等病,必须立即到正规医院就诊。

据《中国中医药报》

美味杨梅营养丰富 试试两款食养小方

杨梅不仅含有一定量的蛋白质、脂肪、碳水化合物,还含有丰富维生素、钙、钾、铁、镁、硒、锰等矿物质。今天,为大家推荐两款杨梅食养小方。

杨梅绿豆粥:150克糯米、50克绿豆淘洗干净,用冷水浸泡3小时,捞出,沥干水分;30克杨梅漂洗干净;锅中加入约2000毫升冷水,将糯米和绿豆一同放入,先用旺火烧沸,再用小火煮至米花、豆烂;加杨梅搅拌均匀,盛入碗中即可。可清热解暑,健脾开胃。

杨梅蜜饮:将200克杨梅去杂洗净,捣烂滤出汁水,放砂锅内烧沸,加入适量蜂蜜和水再煮沸即成。对于肺燥干咳、虚劳久咳、痢疾、腹痛等病症有一定辅助食疗作用。

杨梅一次食用最好不超10颗,有胃溃疡、十二指肠溃疡,以及常出现反酸、烧心等症状的人更要少吃,否则会加重对胃黏膜的刺激。食用杨梅后应及时漱口或刷牙,以免损坏牙齿。

据健康浙江



鸡蛋每周吃够量 有助降低 两种慢病风险

性、视网膜病变有一定作用。

早餐是“最佳时间”

水煮蛋口味清淡,不需要额外加入油盐,营养保留全面,好消化好吸收,属于好吃又健康的一种做法。煮蛋时,建议水沸后,再小火煮5分钟,过久易造成蛋白质过分凝固,胆固醇、脂肪酸氧化。除此之外,鸡蛋汤、蒸鸡蛋羹、水煮荷包蛋也是不错的吃法。

专家介绍,早餐是吃鸡蛋的“最佳时间”。一方面,经过一个晚上的睡眠,人体需要补充营养,鸡蛋能迅速补充消耗掉的营养。另一方面,早上吃鸡蛋,全天的热量摄入更低,有利控制体重。

从摄入量来说,除患有高胆固醇血症、超重肥胖、糖尿病、高血压的人群,需要对胆固醇摄入量加以限制外,其他人群平均每天吃1个鸡蛋,或一周吃5-7个鸡蛋皆可。即便是上述“限制人群”,也不必完全拒绝鸡蛋,可隔天吃1个鸡蛋。

据 CCTV 生活圈

基酸,蛋白质质量和氨基酸构成都非常

优秀,是饮食补充蛋白质的佳品。鸡蛋还含有身体需要的维生素A、维生素B族、维生素D、维生素E等维生素,钙、磷、锌、硒等矿物质以及卵磷脂等营养成分。

保护心血管:鸡蛋蛋黄中所含的卵磷脂,可以调节和控制血液中的胆固醇,所含的脂肪中,单不饱和脂肪酸比例高,对调控血脂、保护心脑血管都有益处。

健脑益智:鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂,对神经系统和身体发育都很有好处。卵磷脂被消化后可以释放出胆碱,胆碱进入血液后很快就会到达脑内,可帮助延缓老年人的智力衰退,改善各个年龄段人群的记忆力。

保护视力:鸡蛋中含有叶黄素、玉米黄素等营养成分,有助于阻挡蓝光、紫外线等有害光线进入眼睛,对于缓解眼疲劳、预防老年黄斑变

近期的一项新研究表明,每周吃够一定数量鸡蛋的人,糖尿病和高血压风险更低。但专家表示,很多人鸡蛋都吃错了。如何正确摄入,今天为大家一一解析。

吃对可享四大好处

来自美国波士顿大学的研究团队在《营养学》杂志上发表最新研究表明,每周摄入大于等于5个鸡蛋,患2型糖尿病和高血压的风险分别显著降低28%和32%。如果配合其他良好的饮食习惯,好处还能翻倍。

现阶段,我国饮食指南建议每天吃一个鸡蛋,或每周摄入300-350克蛋类。

吃鸡蛋具体有哪些好处?

补充营养:鸡蛋中蛋白质含量丰富,含有人体所需的8种必需氨