



夏日睡不踏实 两“仁”有助滋养心神

夏季养心试试食补

夏季养心,若心血亏虚症状不重,不想喝汤药,可试试食补。

酸枣仁是孙思邈用于安眠方中的一味重要药材。一方面,酸枣仁味道甘、酸,在中医理论中,酸性具有收敛的作用,对于思绪纷乱的人群来说,它可以使气血收归平静。另一方面,酸枣仁有一定的滋养性,对心和肝的阴血有微弱的滋养作用。如此双管齐下,自然对心血亏虚所致的诸多症状有一定的改善作用。

酸枣仁适用于心烦思睡但难入睡、津伤口渴人群。失眠患者出现身体重着、疲倦乏力、舌苔油厚等痰湿之象,可配合健脾化痰之品,如陈皮、白术等。出现疲劳、怕冷、腹泻、口干但饮水不多、手足冰冷等阳虚之象,可配合温阳之品,如益智仁等。

柏子仁是柏科植物侧柏的干燥成熟种仁。由于和以护发功效著称的侧柏叶是“近亲”,不少医家认为柏子仁对养发护发有一定作用。柏子仁质润,富含油脂,故有助润肠通便,在许多通便药物中,也常见到它的身影。

不过,提到柏子仁最大的药用价值,还是养心安神,助人安眠。柏子仁适合心阴不足、心血亏虚或心肾不交所致的心神失养、心悸怔忡、心烦不眠、头晕健忘、梦游、阴虚盗汗、颜色憔悴者使用。

/ 养生食谱 /

酸枣仁粥

材料:酸枣仁 15 克、熟地 10 克、粳米 150 克。

做法:酸枣仁干置炒锅,文火炒至外皮鼓起并呈浅暗的青褐或微黄色,取出置凉,碎后与熟地慢煎,去残渣,取汁过滤待用。淘净粳米,加清水适量,煮至粥稠时,加入药汁,水沸后 3-5 分钟即可食用。温热服用为宜。

适用各种慢性虚证失眠及热病伤津导致的眩晕心悸、烦热口渴等症。有实邪郁火及患有滑泄症者慎服酸枣仁。

柏子仁猪心汤

材料:猪心 1 个,柏子仁 10 克,姜 3 片,胡椒粉、料酒少许。

做法:猪心洗净切片,加少许料酒拌匀腌制。汤锅加水,大火煮开后倒入猪心,焯 1 分钟后捞出、沥干备用。汤锅加水 800 毫升,烧开后倒入猪心片、洗净的柏子仁、姜片 and 少许料酒,大火煮开转小火再煮 20 分钟,加胡椒粉和适量盐,再煮 5 分钟即可。

有助补心益智,用于心血不足或心阴不足所致的心悸,阴血亏损所致的失眠、便秘等。脾胃虚寒、大便溏薄、痰多者慎用。

大家可根据自身状况酌情选用,使用前最好先咨询医师。

据养生中国、《中国中医药报》等

睡前喝水讲究方法

睡前喝水有助补充体内水分,避免睡眠过程中出现缺水,让身体新陈代谢得到维持。建议睡前 1 小时喝一杯 150-200 毫升 30℃ 以下的温开水,睡前半小时不要喝水。

虽然睡前喝水对身体有益,但可能因过多水分造成夜间醒来跑厕所,扰乱睡眠。一些就睡前多久喝水的生活建议,或有助减少夜间跑厕所的频率:睡前两小时内限制饮水量;试着在睡前再上一次上厕所;日常保持运动,可在睡前进行骨盆底肌肉运动。 据健康杭州

茶叶无寒热温凉之分

按照古人的说法,所有茶都是凉性,没有热性。那为何人们觉得有些茶“下火”,有些茶暖胃呢?

专家表示,这跟茶叶发酵程度有很大关系。绿茶不经发酵、白茶发酵程度轻微,故茶性较凉,凉可抵热,自然“下火”。青茶又名乌龙茶,属半发酵茶,寒凉之性就差一些。红茶、黑茶是全发酵茶,寒凉之性就很弱了,而且发酵后的茶有健胃作用,人们便觉得红茶、黑茶有暖胃之功。黄茶虽不经发酵,但在制作过程中有“闷黄”这一工序,有类似发酵的作用。因此,茶叶只有凉性强弱的差异,而没有寒热温凉的区别。 据《中国中医药报》

燕窝虫草折扣店

滋补不当冤大头

淡干海参 100 克送 10 克

云南直供铁皮枫斗 350 元 500 克起

采用传统淡干工艺 零添加
保存海参的营养价值
参刺硬 参体饱满

仿野生 胶质丰富 粘牙
清香胶多渣少
店里有专业设备 免费加工

关注门店微信
优惠更多

海参	市场价/克	优惠价/克	店活动	再送等值山参一根
深海海参	5 元	2.2 元	100 克	
大连海参	12 元	7 元	送	
优质海参	20 元	13.5 元	10 克	

石斛	市场价/500 克	店活动	批发价/500 克
铁皮石斛	1200 元	500 克	350 元
铁皮颗粒	2500 元	以上	750 元
霍山石斛	8500 元	3 折	2500 元

特价三七 150 元/500 克
高山灵芝 390 元/500 克

灵芝孢子粉 750 元/500 克
优质西洋参 299 元/500 克

冬虫夏草 79 元/克起
优质玛卡 390 元/500 克

长白山土蜂蜜 35 元/500 克
鹿茸片 1.5 元/克起

杭州店地址:杭州庆春路 45 号(大学路北口 兴业银行对面)
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁 5 号线万安桥 B 出口 600 米)

电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:6 月 13 日

广告