

降温后暖身强身 中医推荐“四大名补”不妨一试



通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

降温之后,许多人通过进补暖身强身的念头越发强烈。从中医角度讲,秋冬进补,可为来年身体强健打下坚实基础。但也需注意,进补应有度。为此,记者请教杭州市中医院专家,为大家推荐美味且营养的“四大名补”。

健脾生津:芡实银耳桂圆羹

芡实具有补而不峻、防燥不腻的特点,是冬季进补首选食物之一。它还含有丰富淀粉,可为人体提供热能,并含有多种维生素和矿物质,提供体内营养所需。

30克芡实浸泡1小时以上,洗净备用。半朵银耳泡发后去除黄蒂,撕碎。12克桂圆肉、6粒枸

杞泡软洗净备用。芡实、桂圆肉、银耳入锅,加适量水,大火煮开后,转小火煮1.5~2小时。关火前10分钟加入适量冰糖,关火后撒入枸杞,焖软即可食用。秋冬食用此羹,有助健脾生津。

健脾补肾:百合莲子粥

莲子可补脾止泻、益肾涩清、养心安神,用于脾虚久泻、心悸失眠等。莲子有一定降血压作用,还可缓解口舌生疮,并有助于睡眠。对于久病或老年体虚者,莲子能滋养补虚。

30克莲子提前用温水泡开,20克干百合捻成碎末备用。锅中放水,水开后放入百合、150克粳米。再次水开后放入提前泡好的莲子,改为中火熬煮软烂即可。食用此粥,有助健脾补肾。

补益气血:花生猪蹄汤

花生适用营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘等症。其还含丰富维生素及矿物质,可促进人体生长发育。此外,花生中含丰富脂肪油,可起到润肺止咳作用,常用于久咳气喘、咯痰带血等症。

1个猪蹄洗净切块,生姜切3片。猪蹄、生姜、200克花生一起放入锅中,加适量水,大火煮开

后,小火继续煮两小时,待猪脚熟烂,加适量盐即可食用。食用此汤,有助补益气血。

强筋健骨:板栗红烧肉

板栗可健脾养胃、止血消肿、强筋活络。其中所含丰富不饱和脂肪酸和维生素、矿物质,能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等。栗子还含有核黄素,对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。

300克生板栗先用剪刀在顶部浅剪十字口,把板栗壳剥去。500克带皮五花肉洗净切块,用厨房纸擦干水分。热锅不倒油,直接将肉块放入锅中,把油煸出。将五花肉炒至肉块微焦的状态,加入备好的香料(干红辣椒、花椒、八角、香叶),翻炒出香味盛出备用。锅内留底油,放一小把冰糖,开小火翻炒至冰糖融化成焦糖色。然后倒入炒好的五花肉和香料继续翻炒,注意要让每块肉都均匀裹上糖色,随后加料酒、老抽调味。最后加入酱油,然后再倒入没过肉块的开水,加盖小火煮40分钟左右。加入剥壳板栗,翻炒收汁后,撒上香葱碎出锅即可。食用此菜,有助强筋健骨、滋养脾胃。

洗手满足三个条件才能有效洗掉病菌

在流感流行季节,除了接种疫苗,日常生活中做好个人防护也非常重要。良好的生活习惯,包括勤洗手,但如果想要洗掉病菌,就要掌握正确方法,需满足以下三个条件。

时间超过20秒。美国疾病控制与预防中心的健康指南建议,洗手时至少搓洗20秒,这样才更有助于清除手部细菌。

有一定的力度和速度。有研究发现,在洗手过程中,水流的能量越高,手的移动速度越快,越容易把手部污物冲掉。若双手搓洗力度太轻、速度太慢,即便水流够大,也难把污物冲掉。

洗手后马上擦干。用清水彻底冲洗双手,确保没有残留的肥皂或洗手液,并且擦干双手。洗手后不擦干,潮湿环境有利于细菌生存,残留细菌容易在手上再次繁衍。最好选择纸巾或干净的毛巾来擦拭,而非使用公共场所的烘干机。

据养生中国

橘子皮和陈皮不是一回事

橘子皮与陈皮,看似相似,但在中药界,它们可是两回事。虽然都是橘子果皮,但只有经过特殊制作的橘子皮才能被称为陈皮。因此,并不是橘子皮就是陈皮。

橘皮、陈皮虽然都是从橘子的果皮中获得,但陈皮中的“陈”一词,揭示了其中的关键差异。陈皮必须经过特殊的处理,按照中药标准制作,而橘皮则不同。新鲜橘皮具有燥性,但随着时间的推移,这种性质会减弱。历代中医家多有于这一点的论述。《本草备要》中甚至明确指出,只有放置3年以上的橘皮才能被称为陈皮。

此外,尽管陈皮具有许多药用功效,但它也不是万能的,需要谨慎使用。陈皮是一种理气药,应根据病情和体质配伍使用。不同的体质和症状需要不同的治疗方法。陈皮苦燥性温,易伤津助热,服用不当或者过量,容易“上火”。所以,气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者应慎服。

据《中国中医药报》

心情不好就想吃 战胜情绪化饮食有秘诀

当心情不好、压力太大或无聊时,会不自觉地想吃东西,可能会因此导致肥胖,产生健康风险。如何应对?不妨听听以下7条建议。

学会自我暗示。每次开吃之前,明确告诉自己,只能吃多少,这样才能有效控制住自己的嘴。

学会快走。研究认为,爱吃零食的人如果在担忧时能快走上5分钟,他们对零食的注意力就会大大分散,因为快走能提高血液中复合胺含量,使人心情愉悦,从而有效缓解焦虑。

学会放松自己。研究发现,超重女性若每天通过各种方式放松自己,比如冥想、做瑜伽或写日记,可以起到减肥的作用。医学专家认为,可能是因为这些自我放松的方式就像缓冲器一样,能帮助缓解压力,使她们不会吃得过量。

掌握好易过度饮食的时间。一项针对暴食者的研究认为,人最容易暴食的时间是清晨和快到傍晚的时候,因为这两段时间通常是人紧张和压力感最强的时候。所以,想要控制饮食,这两段时间最好离厨房和一切能找到食物的地方越远越好。

补充维生素,多晒太阳。有医学专家认为,摄取足够维生素和晒太阳能使人感到振奋。其进行了一项试验,让112名有轻度抑郁症的女性,坚持每星期有5天进行20分钟的快走运动。同时,让她们每天吃一定剂量的维生素,包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、叶酸、维生素D和硒。另外,这些参加者都延长了每天的日照时间。8个星期后,几乎所有人沮丧的情绪都有所舒缓,其中25%的人体重下

降,虽然她们并没有刻意节食。

选择吃耗时久的食物。如果你只因为觉得无所事事而想吃东西的话,那么可以选择一种需要花很多时间和精力才能吃到的食物,比如需要剥皮的坚果类食物。专门研究体重控制的学者认为,当吃耗时较长的食物时,人们会吃的相对少一些,也更加清楚自己已经吃了多少,这样他们就不会无止境地吃下去。

早睡早起身体好。事实证明,晚睡的人更容易吃过量。一项研究发现,晚上吃东西的人会比白天吃东西的人吸收更多的脂肪和热量。多项相关研究也表明,肥胖和缺少睡眠之间确实有很大联系。所以,明智的选择是早点上床睡觉,每天至少保持7小时的睡眠时间。

据人卫健康微信公众号