

露肉的季节要来了! 四种草药帮你减掉赘肉

减肥没有一张放之四海皆准的方子,中医谈减肥尤其讲究辨证施治,不同原因造成的肥胖,有不同的调理方法。

1 气虚型肥胖用黄芪

古人总结:“其人肥白,多属气虚”。这是因为“气为血之帅”,气虚则推动血液循环的动力弱,血液无法充分上达到脸部,所以这类肥胖者的外型特征是白胖。而且,由于血行迟缓,还常常伴随气短懒言、容易疲乏等不适感。观其舌,大多表现为舌体胖大、淡红、边缘有齿痕。

气虚型肥胖者减肥要从补气入手,首选黄芪。黄芪味甘,性微温,归肝、脾、肺、肾经,有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿之功效。黄芪药性非常温和,尤其长于补脾胃中气。可以每天用黄芪30克左右,水煎后代茶饮;或取黄芪50克左右,煎汤用来烧饭或熬粥,就变成黄芪饭、黄芪粥;也可以在烧鸡、鸭或肉的时候,放一些黄芪,增加滋补气阴的作用。另外,气虚型肥胖者适合做一些柔缓的运动,避免强度过大,耗损元气。散步、慢跑及舞蹈等都是十分适合气虚肥胖者的运动方法。

2 阳虚型肥胖用肉桂

脂肪有类似棉被的保温效果,当自身能量不足、阳气不足时,身体会多存留些脂肪,以保护弱小的阳气。阳气越虚,脂肪堆积得就越多,正如俗语所说,“十个胖子九个虚”。这些胖子看似壮实,实则外强中干。阳虚严重的甚至还容易怕冷,吃了凉的就腹泻。

这类肥胖者的调理可选肉桂。肉桂具有补火助阳、散寒止痛、活血通经之功效,可改善肾阳不足、命门火衰、上火下寒等症。肉桂非常适合和牛肉搭配,牛肉也是温性的,可补益脾胃,改善脾胃虚



寒、怕冷、易腹泻等症状。平时也可以用肉桂煮粥、泡茶。饮食上要少吃生冷、寒凉之品,夏天莫贪食冷饮,包括凉茶、龟苓膏、西瓜等寒凉性的水果。运动宜选择快步走、慢跑等有氧运动,以及一些简单的吐纳方法,以增加运化功能。

3 痰湿型肥胖用薏苡仁

痰湿体质是现代入比较普遍的一种体质类型。痰湿体质的人多数容易发胖,身体比较沉重,总喜欢坐着不动,饭后老是犯困。

痰湿型肥胖者通常不喜欢喝水,否则容易面部虚胖、手脚浮肿。因此,健脾祛湿是关键。薏苡仁利肠胃,消水肿,久服可轻身益气。很多痰湿体质者喝了网络流传的减肥神方薏米红豆汤,却不怎么管用。其实,这多数源于用错了薏苡仁。薏

苡仁并非直接生用,而是需要提前炒过,祛除其寒性,才能更好地发挥祛湿作用。搭配芡实、马齿苋以及淡竹叶等,健脾祛湿并用,效果才好。

4 湿热型肥胖用决明子

湿就好比身体内的“死水”,与痰结合,就成了痰湿;与热结合,就成了湿热。湿热型肥胖大多表现为面部油光、长痘、眼睛红赤、舌质偏红、舌苔黄腻、大便干燥或溏泄。

湿热体质者要注意疏肝利胆,清热祛湿。决明子味苦、甘,性凉,具有清肝火、祛风湿、益肾明目等功效。用炒过的决明子泡茶,不仅清湿热,还能避免通便作用过强而可能导致的腹泻。平时宜常吃绿豆、冬瓜、莲子、薏米等清热祛湿的食物,忌食辛辣燥烈之品。

据新华网

没有喝水或及时刷牙的话,很容易蛀牙。

5.煲汤最好掰开再煮。很多人喜欢煲汤,红枣是汤配料里的常客,对体虚者尤为益补,煲汤的时候最好掰开再煮。

食疗:两道枣汤补气血

枣与一些食材配合得当,确实有助调养身体。专家推荐以下两道食疗汤,分别用红枣或黑枣、蜜枣入汤,感兴趣的街坊不妨试试看——

红枣枸杞鸡汤

材料:红枣或黑枣3—5枚,枸杞子一小把,母鸡1只,生姜、酒、盐、胡椒粉适量。

做法:将枣、枸杞子装入母鸡腹内,放入砂锅,加水、酒、生姜。先用大火煮开,再用小火煮至鸡肉烂熟,撒上胡椒粉、盐调味即可。

作用:养血补血,适合容易头晕乏力、胃口差的人群,尤其是经后体虚的女性。

猪瘦肉蜜枣杏仁汤

材料:猪瘦肉300克,蜜枣3个,南、北杏各10克,姜2片,盐少许。

做法:猪瘦肉切成块,将全部用料放入清水煲内,大火煲滚后,改慢火煲1小时,调味即可。

作用:补气养精,适合肺燥久咳体虚者。

据新华网

吃红枣治贫血?不靠谱!

红枣应该这么吃

提起红枣这味药食同源的养生食材,你可能吃过不少,除了清香甘甜的味道,在你的印象中,它是一种什么样的存在?养颜补血?所以贫血就得多吃点对吗?

中医专家认为,靠吃枣治疗贫血,其实并不靠谱。而且,吃红枣还有不少讲究,养生族不妨来学一学——

红枣有补益作用

枣自古就被列为“五果”之一,专家介绍说,它味甘性温,补脾和胃,益气生津,有缓和药性之功效,是常用的一味中药,也是一种药食两用的食材。很多养生族将它当零食,或者用来充饥煮粥,煮糖水、做糕点的时候放几颗,煲汤时调个味儿。

根据加工不同,枣有红枣及黑枣之分:红枣是稍经沸水烫过后晒干;黑枣是经沸水烫过再熏焙至表皮发黑发亮,枣肉半熟,干燥适度为止。黑枣与红枣的成分、功效也大致相同。一般来说入药的以红枣为主。而蜜枣属于干果类,加工时是用割枣机把大青枣周身割一次,使它容易吸糖,然后放入锅中用白糖煮,晒干而成。蜜枣也有一定补益作用,但真的很甜,南方人喜欢用它来煲

汤。

大家印象中都认为红枣养颜补血,所以贫血就得多吃点。“但是靠吃枣治疗贫血,并不靠谱”。专家解释说,中医说的养血,是强调补益的作用,并不是指治疗贫血。

枣虽好吃讲究多

专家提醒说,吃枣还有不少讲究,比如:

1.生吃不是人人合适。水煮吃枣是明智之举,口感可能不同,但吃生果容易腹泻、腹痛的人群却可以放心享用。

2.不宜过量食用。红枣味甜,是滋补调养佳品,可以经常食用。但切忌过量,多吃容易生痰生湿,还会引起胃酸过多、腹胀等问题。特别是容易长痘、腹胀、便秘肥胖的人群以及糖尿病患者不建议长期或多吃。

3.不宜空腹食用。因为枣皮较硬,消化起来比较困难,无论生枣还是红枣最好不要空腹吃,小孩和老人吃的时候一定要细嚼慢咽。

4.要防引起蛀牙。红枣的含糖量高对牙齿有一定危害。如果吃太多红枣,却

阴雨连绵 这款醒脾祛湿靓汤 正当时

近期雨水增多,异常潮湿,中医专家为您推荐一款醒脾祛湿又养胃的靓汤——猴头菇砂仁猪肚汤。

【猴头菇砂仁猪肚汤】

材料(3—4人分量):猴头菇40克,砂仁10克,红枣5个,猪肚1个,瘦肉100克,生姜3片。

做法:

1.砂仁捣碎,红枣去核,猴头菇提前温水浸泡,挤出浸泡水后切除菇蒂,切块备用;

2.用剪刀剪去猪肚上的肥油,再剪开猪肚放锅内焯水,捞出后用刀刮干净肚面上残留的油脂,用清水冲洗一遍;

3.加入生粉、食盐,大力揉搓猪肚约5分钟后冲洗干净,重复2—3次,待猪肚无异味切成条备用;

4.汤锅中加入适量清水煮沸,除砂仁外加入其余所有材料,武火煮沸后转文火煮1小时,最后加入砂仁再煮10分钟,食用前调味即可。

功效:猴头菇是养胃佳品,砂仁可化湿开胃,两者合用养胃和中、醒脾祛湿。适合平素胃部功能较弱、胃溃疡、十二指肠溃疡、胀气、嗝气、纳少、脾虚泄泻等人群。

小贴士:砂仁含挥发油,不宜过长时间煎煮,使用时宜捣碎后下锅,以便有效成分的释出。另外,阴虚血燥、火热内盛者不宜服用砂仁。

据新华网

食疗方助你 一觉到天明

如何改善失眠,让睡眠质量更好?中医专家介绍,引起失眠的因素很多,对于非生理因素、疾病因素、药物因素引起的失眠,不妨尝试以下助眠食疗方。

百合粳米粥

食材及量:生百合30克,粳米100克,共煮粥,加白糖或冰糖调食。

适合人群:阴虚体质,虚火偏旺,失眠多梦,伴有口干、盗汗、手足心热之人。

莲子冰糖粥

食材及量:莲子20克,糯米100克,共煮粥,加冰糖适量服食。

适合人群:气虚体质,心脾不足,失眠、乏力,少气之人。

柏子蜂蜜粥

食材及量:柏子仁15克,粳米100克,共煮粥,蜂蜜适量调服。

适合人群:阴虚体质,失眠伴便秘之人。

助眠贴士

1.适量运动。睡前一小时到户外散步一会儿,切勿剧烈运动,就寝前沐浴泡脚,促进血液微循环,有助入眠。

2.音频诱导。睡前不要收听、观看情节激烈或令人不安的音视频,可以听一些舒缓的音频,比如蟋蟀叫等,逐渐建立诱导睡眠的条件反射。

3.调整睡姿。睡眠以侧卧为佳,但因人而异,失眠者可先以最舒适的睡姿入睡。

据新华网