

用啥泡水喝最养生？

这七种食材可去百病



人吃五谷,孰能无病?其实很多小毛病自己泡点药茶就可以解决,没事喝一口,百病悄悄走!

- 1.陈皮泡水喝——能清肠道**

陈皮,自古以来就是人们喜爱的养生保健药。有着“一两陈皮一两金”的赞誉。其最常见的用法就用来治晕动病。此外,陈皮还有清理肠道的作用,取番泻叶 10~15g、陈皮 6g,开水 1000ml 冲泡,密盖 20 分钟,分 2~3 次饮服。番泻叶具有泻下的作用,可以行气通便,加上陈皮可清洁肠道。
- 2.生薏仁泡水——可治扁平疣**

扁平疣是一种病毒性皮肤病,最易发在脸、手背等皮肤暴露的部位。中医认为

- 人长扁平疣的根本原因是因为身体里有湿毒,所以治疗扁平疣的根本还是要祛湿毒。在临床上中医常推荐大家用生薏仁泡水喝。
- 每天 60 克,用开水冲泡,根据个人饮水量,可以反复多次冲泡,代茶饮,次日需再更换薏米,坚持喝上一个月,扁平疣便可以消除,皮肤也会比以前光亮。
- 3.土牛膝泡水喝——治咽喉炎**

咽喉炎最明显的一个症状就是“痒咳”,总感觉喉咙有东西堵着,想把东西咳吐出来。可以用土牛膝泡水喝缓解咽喉炎。土牛膝和金银花类似,都有清热解毒的作用。缓解咽喉炎每天取少量土牛膝泡水喝,效果特别好。
- 4.杜仲泡水喝——白发变黑发**

如果白发发长在了头顶和后脑勺的话,大多是肾气不足引起的。头顶是督脉、任脉经过的地方,任督二脉跟肾关系最密切。而中医认为,肾为人体的原阴原阳,也是真阴真阳,所以头顶长白发,多是由于肾气不足。这两个部位长白发的人,平时可用杜仲泡水做茶

- 饮就可以缓解。
- 5.党参泡水喝——预防感冒**

中医认为,党参有提高人体免疫力的功效,可以泡水饮用。抵抗力差的人(如老人、慢性病人、小孩)在流感、感冒多发季可以用党参泡水喝,可以起到预防感冒的作用。
- 6.山楂泡水喝——能降血压**

山楂有消食、消积的作用,但是现在有研究证实,山楂含有的成分里头含有维生素 C、脂肪酶、矿物质和营养素,有助于降脂、降压。每天取几粒山楂泡水喝,对边缘性高血压特别有效。每天坚持泡水喝,有鲜的山楂最好,没有用干的也行。
- 7.肉桂泡水喝——可降血糖**

肉桂具有补火助阳、散寒止痛、温通经络的作用,能够让身体暖和起来。

国外研究表明,肉桂中的一种化合物能增强脂肪细胞对胰岛素的反应性,降糖的作用也不小,因此,糖尿病人用肉桂泡水喝,能起到暖身和降糖的双重作用。可用肉桂 6 克、薏仁 12 克、肉苁蓉 9 克,加上适量的水,煎服即可。

据新华网

五款食疗方帮你清嗓

- 春季气温多变,乍暖还寒,风雨不定,病原微生物容易滋生,花粉、雾霾等过敏源较多,这些因素刺激人体的呼吸道,就会让人产生咳嗽、咯痰、喉咙痛等症状。加上冬季积累在体内的内热,此时也会散发出来,容易引起咽喉干痒、痰多、嗓子哑等燥热症状。此时应该滋阴生津、畅咽清嗓,推荐你 5 个食疗方。
- 1.罗汉果饮:润肺利咽**

罗汉果性味甘凉,具有清肺润肺,利咽开音的作用,对于肺热燥咳尤其适宜,对普通的咽喉干痒、疼痛、失声,都有很好的改善效果。

搭配雪梨或金银花,可以用罗汉果直接泡水喝,就有止咳开嗓的作用;也可以用罗汉果和雪梨(去芯切块),煮水喝,要炖煮至雪梨软烂为止,养阴生津、润燥止咳效果更好。

早起感觉喉咙有痰,嗓子不舒服,

- 用罗汉果搭配金银花更适合,可以帮助清热生津,清咽亮嗓。
- 2.麦冬玉竹粥:缓解干咳**

春燥常引起干咳,这时候可以煮一碗麦冬玉竹粥。麦冬养阴润肺、益胃生津、清心除烦,玉竹养阴润燥、生津止渴,对肺燥干咳、口干咽痛、心烦失眠等症状都十分有效。

可以加红枣或冰糖:麦冬、玉竹都是味甘滋润之品,煮粥后味道可能过于清淡,可以加几颗红枣或两粒冰糖,这样一碗润燥止咳粥就很完美了。
- 3.雪梨膏:调养润肺**

居家调养用雪梨膏也是不错的选择,有生津润肺、清热化痰之效。食用也很方便,每次一勺,直接含服或是兑水喝均可。

自制雪梨膏很简单:将雪梨洗净后去芯捣成汁(约一斤),然后放入锅中,用小火

- 熬成稀糊状,再将蜂蜜倒入(约四两),熬成膏状盛在干净的玻璃容器内即可。
- 4.六汁饮:润燥饮品**

如果感觉皮肤干燥、阴虚燥咳,可以榨点“六汁饮”喝。六汁饮寒凉下火、去燥止咳,所以如果是着凉感冒咳嗽或是体质寒凉的人就不适合喝了。

记得要用鲜品:取雪梨 1 个(去芯),鲜藕、荸荠、白萝卜、甘蔗、鲜百合各 30 克,榨汁后混匀食用即可。
- 5.白萝卜饮:顺气化痰**

白萝卜是润肺、通便的好食材,有清热生津、开胃健脾、顺气化痰的作用,咳嗽、痰多时吃些很好。

可做饮品也做零食:制作白萝卜饮,首先将生白萝卜切小块,然后均匀调入蜂蜜,静置 2 小时以上,容器底部就可以得到的蜂蜜萝卜汁,兑温水喝即可。剩下的蜂蜜白萝卜可以直接吃或是晒干当小零食。

据人民网

健康身体“走”出来

- 走路,算是我们人出生后不久便学习的一个技能。看着身边一周岁的儿童学习走路时跌跌撞撞的情形,也能想像出八九分自己当年的“风姿”。
- 世界卫生组织在 1992 年指出,走路是世界最佳运动之一,简单易行,健身的效果又好。
- 快走防病**

多项权威研究发现,坚持每天快走,能有效对抗糖尿病、减少中风、预防老年痴呆等。英国拉夫堡大学研究还发现,每天快步走可以提高免疫力,使感冒几率降低 30%。

对更年期女性来说,快走的保健作用更明显,过了更年期,女性患高血压、糖尿病、血脂异常的几率会逐渐增加。哈佛大学研究发现,中老年女性每天快走

- 45 分钟到 1 小时,其中风几率可以减少 40%。
- 甩手大步走不驼背**

老人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。行走时要注意上身挺直,下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,一般以每分钟 80~90 步为宜。
- 倒着走治腰疼**

倒走起源于 20 世纪 70 年代,当时一些田径运动员受伤后,通过这种方法进行身体恢复练习。后来就有运动专家提出,倒走其实是一种很好的运动方法。倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉,平衡锻炼效果。对久坐的人来说,通过倒走能

- 够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。
- 建议喜欢倒走的人,尽量选择平整的路面,周围人比较少的环境,可以采用正走和倒走结合的方式,每天走半个小时,使身体各部分肌肉都得到锻炼。
- 边拍边走呼吸畅**

走路时,两手半握,虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸(以乳头为原点,水平和垂直各划一条直线的上 1/4 区域),左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进,一边拍。据北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心介绍,这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

据人民网

从面相了解你的健康危机

- 中医诊断疾病,会对你的面色进行望闻问切,这是因为,中医发现一个人的面色好坏,会直接反映你的健康状况。究竟,面相里都暗藏了哪些健康危机呢?
- 1.急性病面容:**表现为潮红,呼吸急促,鼻翼扇动,表情痛苦,烦躁不安等。中医认为常见于大叶性肺炎、疟疾等。
- 2.慢性病面容:**表现为面容憔悴,面色灰暗或苍白,目光暗淡,神疲力乏等。中医认为属正气衰弱之虚症;西医认为多见于慢性消耗性疾病。如恶性肿瘤、慢性肝炎、肝硬化、结核病等。
- 3.贫血面容:**表现为面色苍白,唇舌色淡,神疲乏力,心慌气短等。中医认为属气血不足之虚症;西医认为多见于贫血。
- 4.甲状腺功能亢进面容:**表现为眼球凸出,眼裂开大,双目圆瞪,目光惊恐,面黄肌瘦,兴奋不安,烦躁易怒等。中医认为是肝气郁结,日久化火,肝阴不足,肝阳上亢;西医则看作是甲状腺功能亢进症的典型面容。
- 5.甲状腺功能减退面容:**也称粘液性水肿面容,表现为面色苍白或枯黄,目光呆滞,颜面浮肿,唇厚舌大,眼睑变厚,皮肤干燥无弹性,皱纹虽少但深,头发稀疏干枯,眉毛脱落最为明显。中医认为属脾气虚与肾阳虚证;西医认为多见于甲状腺功能减退症。去睾症和垂体功能减退症也可见此类面容。
- 专家提示,我们每个人的面色不同,身体体质也有区别。通过观察自己的面色,可以让你了解自己的健康状况,从而更好的保健养生。

据新华网

盘点杨桃的四种功效



- 杨桃是水果品种之一,也是酸甜口味的一种,科学食用杨桃对身体有益处,为何呢?因为杨桃有不错的营养功效与作用,具体是哪些功效与作用呢?
- 杨桃的功效与作用**

1.杨桃可减少机体对脂肪的吸收,有降低血脂、胆固醇的作用,对高血压、动脉硬化等心血管疾病有预防作用。

2.同时还可保护肝脏、降低血糖。另外杨桃中糖类、维生素 C 及有机酸含量丰富且果汁充沛,能迅速补充人体的水分,有生津止渴功效,并可使体内的热或酒毒随小便排出体外,可以消除人体疲劳感。

3.杨桃果汁中含有大量柠檬酸、苹果酸等,可提高胃液的酸度和促进食物的消化。杨桃含有大量的挥发性成分、胡萝卜素类、糖类、有机酸及维生素 B、C 等,可消除咽喉炎症及口腔溃疡,防治风火牙痛。

4.值得一提的是杨桃有很高的药用价值,其鲜果含糖量非常丰富,成分包括蔗糖、果糖、葡萄糖,还有苹果酸、柠檬酸、草酸、多种维他命、微量脂肪及蛋白质等等,这些成分对人体有助消化、滋养和保健。
- 吃杨桃有什么好处**

杨桃对于人体有助消化、滋养,保健功能,对于疟虫有抗生作用。果汁能促进食欲,帮助消化、治疗皮肤病的功效。

杨桃鲜果,性稍寒,多食易致使脾胃湿寒,便溏泄泻,有碍食欲及消化吸收。若为食疗目的,无论食生果或饮汁,最好不要冰凉及加冰饮食。

据新华网