

一碗粥汤解“春困” 赶走疲乏正当时

淅沥沥、淅沥沥,进入春季,南方湿气加重,时雨时晴,晴时气温明显回升。这个时节,饮食起居不当,春“困”便不只是困倦疲乏这么简单,有可能出现脾虚、肝郁、肺热,使身心健康受困扰。如何远离春“困”之扰?专家从饮食的角度一支招助你解“困”。



A 饮食起居不当 春“困”不只是困倦疲乏

立春后气候由寒渐渐转温,有些人感到困倦乏力,提不起精神、没有胃口,甚至稍不留神就感冒了,这是怎么回事?

“这与眼下的气候特点有关。”专家解释说,“春季向来多风,而这也是外感致病的主要因素;加上雨水、惊蛰节气一到,时雨时晴,晴时气温回升明显,人体调节适应不过来,确实容易致病。结合中医认为春气通肝,春天重在养肝,但结合最近的气候特点,还应清热除湿兼养肺,防流感。”

春季多风,眼下马上又面临着湿热当道,从中医的角度而言,在这样的时节饮食起居不当,春“困”便不只是困倦疲乏,有可能出现脾虚、肝郁、肺热,使身心健康受困扰。

B 如何远离春“困”之扰?

专家从饮食的角度提醒,春季应遵循“春夏养阳”“养肝为先”“助阳御风”的食疗调养原则。饮食上宜少酸增甘,养肝柔肝、健脾养胃之余,也要“照顾”好肺,预防流感。不过,在饮食的调养上也要记住:早春慎寒凉,晚春慎燥热。每个人根据自身的需要,可以适当多吃些疏肝升阳、健脾祛湿、清热宣肺的食材。

宜食:葱、姜、蒜、韭菜、茼蒿、芹菜、榆钱、竹笋、菠菜、油菜、茭白、莴笋、香椿、四季豆、胡萝卜、白萝卜、海带、刀豆、南瓜、扁豆、豇豆、冬瓜、番茄、豆制品、金针菇;苹果、猕猴桃、草莓、香蕉;鸡肝、猪肝、瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜;大枣、山药、紫苏、荠菜、马齿苋、蒲公英、车前草、鱼腥草、茵陈、菊花、核桃、栗子、枸杞、莲子、百合、灵芝、黄芪等。

忌食:油腻、酸涩、生冷及刺激性食物。

C 防病解困粥汤茶 总有一款适合你

日常有这么多好食材,该怎样搭配才能吃出健康、帮助防病解困呢?其实无论煲粥、入汤还是泡茶饮,总有一款适合你——

粥

专家推荐说,比如早上可以常食粥:芹菜粥、菊花粥、玫瑰花粥、山药红枣粥、胡萝卜粥、白萝卜粥、橘皮薏米粥、百合莲子粥、黑芝麻粥……这些养肝健脾的粥品都可以当早餐,根据家里现有的食材,或者喜欢哪一味提前备好料,怎么方便怎么来。

汤

而煲汤就比简单的粥品相对讲究一些,特别是既要口感不错又要兼顾调养效果,在食材的搭配和烹调上确实更费些心思。结合眼下的气候特点,专家开出这几道健脾汤方,感兴趣的不妨一试——

1. 薏莲猪脚汤

材料:薏苡仁 30 克,莲子 30 克,猪脚 1 只,红枣 3 枚,生姜 3 片。

做法:先将猪蹄洗净斩块用沸水稍焯,捞出洗净;红枣切去核,然后连同洗净的其他食材一起放入砂锅内,加入清水 2000 毫升和白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬 1.5 小时后调味即可。

功效:健脾益胃、利湿、壮腰膝,适于解春困乏力。

2. 金针豆腐瘦肉汤

材料:鲜金针菇 150 克,豆腐 3 块,干贝 50 克,瘦猪肉 250 克,茭苳 100 克。

做法:将猪瘦肉洗净剁碎,豆腐洗净切小块,干贝用温水泡软后折成丝,金针菇、茭苳分别洗净拆散;然后用少许花生油稍炒猪肉碎、干贝丝,接着加

入清水 2000 毫升、白酒少许,待煮沸后放进金针菇、豆腐、茭苳再煮沸 5 分钟,调味后即可食用。

功效:滋补肝肾、益气养血、滋阴润燥、开胃消食,适合一般人食用。

3. 黑鱼西洋菜汤

材料:西洋菜 500 克,黑鱼 1 条(约 500 克),腊鸭腿 2 只,猪瘦肉 250 克,无花果 3 只,红枣 3 枚,生姜 3 片。

做法:黑鱼宰杀去内脏洗净沥干,用少许生油微火慢煎至半熟;猪瘦肉洗净切块;腊鸭腿洗净切厚片;红枣切去核;西洋菜洗净。然后将鱼、猪肉、腊鸭腿、红枣连同无花果、生姜一同放入砂锅内加清水 3000 毫升、白酒少许,先武火煮沸再加入西洋菜,改文火煲 1.5 小时,调味后即可食用。

功效:健脾益气、清热生津、滋阴润燥,适合一般人食用。

4. 茵陈橘皮汤

材料:茵陈 30 克、木棉花 60 克、广陈皮 10 克、猪瘦肉 500 克。

做法:先将猪瘦肉洗净切厚块,然后连同洗净的其他食材一起放入砂锅内加清水 2500 毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬 1.5 小时,调味即可。

功效:有健脾理气、疏肝和胃、清热去湿等作用,有助解春困,适合一般人服食,尤其适合肝脾湿热者。

5. 山芪实术排骨汤

材料:山药、芡实、炒薏苡仁、炒扁豆各 30 克,黄芪 12 克,白术 10 克,陈皮 5 克,猪排骨 500 克。

做法:先将猪排骨洗净斩小段,然后连同洗净的其他食材一齐放入砂锅内加清水 2500 毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬 2 小时,调味即可食用。

功效:有补脾益肺、益气养血、燥

湿利水等作用,有助解春困,适合一般人食用,尤其适合脾虚湿重、精神不振者。

6. 葛根黑鱼汤

材料:鲜粉葛(为甘葛藤的根,最好挑野葛根)1000 克,黑鱼 1 条约 750 克。

做法:先将鲜粉葛(或葛根)清洗干净(千万别去皮,因皮中葛根素含量高),黑鱼宰杀去内脏及鱼鳞后一同放入砂锅内加清水 2000 毫升、白酒少许,大火煮开后文火熬 1.5 小时,调味后即可喝汤吃鱼。

功效:清热益胃生津,健脾利水去湿,解肌通经活络。

7. 萝卜鲫鱼汤

材料:白鲫鱼 1 条(约 500 克),白萝卜 500 克,姜、葱少许。

做法:先将宰杀洗净的白鲫鱼小火微煎至八成熟,洒少许白酒,然后加入萝卜丝(或薄片)和适量清水煮 10 分钟,放入姜、葱、调味即可食用。

功效:健脾和胃,消食除胀,适合一般人食用。

茶

1. 香苏茶

材料和做法:香附、紫苏各 5 克,薄荷 3 克,沸水冲泡饮用。

功效:疏风解表,疏肝行气,有助缓解“春困”症状。

2. 荆芥香薷茶

材料和做法:荆芥穗、菊花各 5 克,香薷 3 克,沸水冲泡饮用。

功效:疏风清热,清利头目,有助防治春季风热感冒。

3. 大青叶甘草茶

材料和做法:大青叶 5 克,生甘草 3 克,沸水冲泡饮用。

功效:清热解毒,有助预防春季流感、流行性腮腺炎等疾病。

据新华网

小心“视力小偷”青光眼 早查监控是关键

2019 年世界青光眼周,3 月 10 日爱尔名医有约

青光眼是全球第二大致盲性眼病和排名首位的不可逆致盲性疾病,其发病隐蔽,早期难以发现。衡阳爱尔眼科医院青光眼科罗君主任提醒,尤其是 600 度以上的高度近视或远视、有青光眼家族史、心血管系统疾病、糖尿病、40 岁以上的这 5 类人群,应定期到医院做青光眼的相关检查,以排除或早期发现青光眼。

“如果能早发现,早预防,并采取合理有效的方法控制眼压,达到阻止视神经进一步损害的目的,致盲概率就会降低。”罗君主任介绍,想要早期发现或者尽早预防青光眼,只能通过眼科体检来筛查。一般来说,通过常规的眼压测量、裂隙灯和眼底镜检查,大部分人可以确定是否患有青光眼。

任何年龄都可能患上青光眼,尤其是 40 岁以上的中年人。“正常人 35—40 岁阶段至少进行 1 次全面的青光眼检查,40 岁以后每隔 2—3 年检查一次,50 岁后每隔 1—2 年检查一次,60 岁后每年检查一次。”罗君主任强调道,虽然青光眼致盲后不可复明,但假如能及早发现、及时正规的治疗,患者仍可最大限度地保存有用视力,维

持正常的生活和工作。

3 月 10 日上午 9 点,衡阳爱尔眼科医院将于 6 楼会议中心举行“早查监控青光眼”大讲堂,罗君主任特邀原湘雅二医院眼科副主任、中南大学眼科学教授、博士生导师、爱尔眼科湖南区副总院长段宣初,共同分享青光眼的科学防治和长期护理,报名及详询:0734-8239955。