

夏日脾胃不适, 饮食调理一下



萝卜排骨汤



绿豆南瓜汤



苦瓜菊花羹

天气热时,人们出汗增多,血液黏稠度变高,脾胃功能下降,胃口不好,又伤气阴,易出现乏力倦怠、胃脘不舒等症状。因此,炎热季节必须讲究饮食调节,采取相应的对策。

儿童宜食萝卜排骨汤

儿童脾胃功能较成年人娇弱,不易耐受酷暑,当暑湿侵袭,儿童常常出现消化不良、厌食的情况。且儿童常不爱苦味,如食苦味蔬菜会加重厌食的情绪,应食用味道清甜不油腻的食物。如白萝卜排骨汤。

先将排骨剁成小块,白萝卜切成滚刀块。将排骨入锅武火炖至肉脱骨时,再加入白萝卜,熟烂后加入适量盐即可出锅。

白萝卜营养丰富,对多种疾病有很好的辅助作用。中医学认为白萝卜性味甘苦,性平,入肺、脾经,具有下气消痰、消食除胀、除痰润肺的功效。煮食可治气胀食滞,食谷不化,小便不畅。猪肉有滋阴润燥的作用,亦可用于治疗热病伤津。这道汤可以消食健胃,理气化痰,用于治疗小儿厌食效果极佳。在炎炎夏日,服用此汤,不仅味道清甜易于接受,还有很好的降暑消渴的作用。

中青年宜食绿豆南瓜汤

中青年身体各方面发育完全,处于强盛时期,既不像小孩身体器官娇弱,也不似老年人各脏器功能退化,故在饮食方面可选择范围最大。但成年人易在夏季贪凉,一日三餐非生冷不吃,长此以往不仅不能起到解暑的功效,反而损伤身体机能,引起腹痛腹泻等病症。

众所周知,绿豆汤是清热解暑最常见的饮食佳品,但因其功效易导致消化不良而引起腹泻,故老人与小孩不适合服用,但对于中青年人在通常情况下非常适宜的,如绿豆南瓜汤。

将绿豆用清水洗净后泡入水中,加入食盐少许。搅拌均匀,浸泡几分钟后,用清水冲洗干净。南瓜去皮、瓤,用清水洗净,切成小块。锅内加水 500 毫升水,放入绿豆煮沸 2 分钟,加入少量凉水,再煮沸,将南瓜入锅,文火煮沸约 30 分钟,至绿豆开花,加入少许食盐调味即可出锅。

绿豆营养价值极高,被李时珍赞为“食中佳品”,是名副其实的“济世良谷”。中医学认为绿豆性凉,味甘,具有清热解毒,消暑除烦,

止渴利尿的功效。南瓜性温,味甘,可保护胃黏膜,补中益气,清热解毒。和绿豆同煮,既能消暑,又不过凉伤胃,是夏天最佳选择。

老年人宜食苦瓜菊花羹

老年人脾胃虚弱,肠胃功能已经发生了退化,在夏季过食生冷会刺激脾胃,应吃性味稍凉却不过于生冷的食物。如苦瓜菊花羹。

先将苦瓜洗净去瓤,粳米淘洗,菊花用水洗净,或用水泡开。锅中倒入适量的清水,加入粳米与菊花,武火直到烧开。后将切成小块的苦瓜放入锅中,加入适量冰糖,改用文火继续煮至米开花时即可。

苦瓜又称君子菜,富含独特的苦味素,营养价值极高。中医理论认为苦瓜性寒,味苦,具有清暑祛热、养血益气,可治疗热病、烦渴、中暑。夏令时节尤宜食苦瓜,可清暑止渴,预防中暑。菊花甘苦,性微寒。具有疏散风热,清热解毒的功效。粳米甘平,健脾益胃,有补胃气,养五脏的功效。脾胃是后天之本,气血生化之源,苦瓜与菊花的凉性与粳米的甘平中和,既能解暑降温又不伤脾胃,是老人的不二选择。

据新华网

远离胃炎, 三分治七分养

胃炎可以引起很多的不适,也是临床常见的消化道疾病。胃炎的主要病因包括外邪、饮食、情志、禀赋等。因此,要根治胃炎,不仅要药物治疗,日常预防保健也是必不可少的环节。

致病因素

外邪。胃炎引起的疾病多表现为胃脘痛、胃痞、呕吐、呃逆、嗳气、灼热、泛酸、纳差等。其病性多是寒热虚实错杂,就病因而言,感受外邪是其中的重要原因之一。外邪主要包括风、寒、热、湿等。因此,要通过了解人们的衣着厚薄,工作及生活环境的气候、湿度变化,以及与胃炎发作的关系,分析外邪致胃炎的关系,并通过纠正不合理的穿衣习惯、生活作息习惯,达到

消除胃炎病因,治疗胃炎的效果。

饮食。饮食不合理是胃炎发病的主要因素。其中包括饮食的寒热温凉、多少、易消化程度、三餐饮食的规律、饮食前后的喝水情况、饮食与其他疾病的关系等因素。因此,饮食不仅要从营养学的方面来进行管理,还需要从饮食的规律,吃饭的节奏来进行考虑,从而通过纠正不合理的饮食习惯,从饮食途径预防胃炎的反复发作。

情志。生活节奏快以及紧张的心情常可引起植物神经功能的紊乱,并进一步影响胃液的分泌规律紊乱,从而影响胃的消化功能。同时,还通过影响胃平滑肌的运动,影响胃的容纳、消磨、排空功能等。因此,情志调养以恢复植物神经正常功能为目的,可通过心理咨询与教育、七情相关调摄等方式

来改变个体性急、心烦易怒等心态,从情志途径预防胃炎的发生。

先天禀赋。胃炎反复发作与先天禀赋具有一定的关系。有些人的胃先天功能较弱,也就是所谓的先天“脾虚”,就很容易产生胃炎。因此,根据中医“脾肾相关”“先天促后天,后天养先天”的理论,通过不断规范睡眠、运动、饮食等活动,从而使身体达到最佳状态。

临床治疗

慢性胃炎很容易反复发作。发病还与个体的体质以及生活状态有关。总之,当胃炎总是缠绵难愈时,合理的中医调养可以让胃炎及时缓解和痊愈。

据新华网

每天吃饭如何搭配好？

科学养生应该懂得如何搭配食物、均衡营养。《黄帝内经·素问》中提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的饮食调养原则。

五谷为养

五谷在古代指的是粳米、麻、大豆、麦、黄黍,现代泛指各种谷物。五谷为养是讲谷物是最养生的,而且其具有辅助治疗疾病的作用。张仲景《伤寒杂病论》中在讲述桂枝汤治疗恶寒发热、有汗的表虚证时强调:“服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力,温覆令一时许,遍身微似有汗者益佳”。这就是说,服药后再喝一碗热稀粥,便可以使全身微微汗出,从而有助于中药药力的发挥。

五果为助

五果同样也是泛指各种水果,“助”在这里有帮助、辅助的意思。现代研究表明,水果是居民膳食维生素 A 和 C 的主要来源,还含有水分、糖、果胶、氨基酸、矿物质等多种营养成分。在 18 世纪,由于远洋航行的水手远离陆地,没有新鲜水果和蔬菜,身体中严重缺乏维生素 C,从而产生了一种当时死亡率很高的坏血病。由此我们可以看出:水果在生活中虽然看起来不起眼,但是如果严重摄入不足,会带来很坏的后果。

五畜为益

五畜泛指各种肉类,“益”是补益的意思。对于身体虚弱的可以适当进补,但是对于常人不应过多摄入。肉类是高蛋白、高脂肪、高

热量,过度的摄入会引起高血脂、高血压、肥胖、高血糖以及增加心脑血管疾病风险等,这种现象当前社会中普遍存在,尤其是在欧美等国家一些“汉堡饮食文化”中较为严重。

五菜为充

五菜泛指各种蔬菜,“充”是补充、充实、充盛的意思。蔬菜是膳食纤维的主要来源,富含胡萝卜素、维生素 C 和 B 族维生素等,可充实脏气,补充机体营养,使体内各种营养素更完善。

“气味合而服之,以补精益气。”这一句话的意思是说,药、谷、果、畜、菜等各有自己的作用,他们在人体健康中发挥的作用不同,因此在日常生活中要调整食用的比例,不要偏食,这样才能达到补养人体精气的作用。

据新华网

中医支招治痤疮

痤疮,俗称青春痘、粉刺,是皮肤科常见疾病,约有 85% 的青少年患有痤疮,但其并不是青少年的专利,另有一部分人 25 岁以后发病,称为迟发性痤疮。

为何会得痤疮

专家介绍,身体血热偏胜是痤疮发病的根本原因。饮食不节,喜吃肥甘厚味腥辣的食品,大便秘结、肺胃热盛等,是本病的诱发原因。外邪侵袭,如细菌感染等是致病的条件。现代医学认为本病多由青春期性腺成熟,体内雄性激素水平升高,促进皮脂腺增生,皮脂分泌增多,毛囊壁增厚,导致皮脂瘀积,毛囊孔堵塞,加之微生物乘机繁殖,引起慢性化脓性毛囊炎。此外,痤疮的发生还与多种因素有关,如皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管的堵塞、细菌的感染、炎症反应及遗传等诸多因素密切相关。女性患者如果伴有月经量少、经期不定、多毛和肥胖的症状,则还需要进一步检查激素水平,排除多囊卵巢综合征等疾病。

怎么防治痤疮

尽管痤疮不是大病,但因其影响容貌美观,具有一定损容性,常常会对青年患者造成一定的心理压力,严重的会产生自卑心理,严重影响患者心理健康,对患者的学习、工作、生活及人际交往产生不良影响。

有些人长了痤疮随意口服维甲酸类药物、抗生素、性激素、抗雄激素药物等。女性患者口服这些药物时需特别注意,如维甲酸类药物,口服时要严格避孕,以免造成胎儿畸形;性激素类药物则有可能导致黄褐斑的出现;长期使用抗生素类药品则需注意耐药性的问题。

中医治疗痤疮可分别采用清热凉血、化痰散结等方法。同时可以配合传统中医外治疗法,如刺络放血、拔罐、火针疗法、中药面膜等进行治疗,以求达到祛瘀生新、宣畅气血、散结、敛疮、排脓、清热消炎的作用。将中医内治法与外治法相结合,体现了中医治病求本的治疗特色,副作用小,经济安全特点。

专家提醒,痤疮患者饮食要多素少荤,清淡适量,对于以下食物要节制:高脂肪食品,如肥肉、香肠、腊肉、乳酪、油煎食品、巧克力等;高糖食品,如糖果、糕点、饮料等;异种蛋白,如鱼、虾、蟹等;辛辣之物,如酒、辣椒、胡椒等。同时要保持规律生活作息,尽量减少熬夜,避免精神紧张。可选用薏苡仁适量,加水煮粥调白糖或冰糖服用。切记乱挤痤疮,以免出现感染发炎的现象,引发其他皮肤问题,最好及时就医,接受专业诊疗。

据新华网