

大雪防寒要得当 单纯补阳不可尝

昨天是二十四节气中的第21个节气——大雪。大雪节气的到来,预示着天气将会更加寒冷,而且降雪的可能性比小雪时更大了。中医专家提示,大雪时节的养生,决不能单纯地强调补阳,一定要延续小雪时的养生要点,以理气防内火为主。

“虽然说,大雪养生以温阳进补为主,但是临床上却经常可以看到大肆食用温热食物进补的情况,羊肉、牛肉、花椒、辣椒等常见的温热食材就不用多说了,就连龙眼肉、枸杞、干姜等药食同源中偏温热的食材也更多地被提上药膳、食疗的目录中来。这种现象对于现代人来说,并不太合适。因为现在的生活条件和古代相比差别很大,家家户户基本都有暖气、空调,房间阴冷潮湿的可能性很小,同时衣着方面更是有羽绒服等防寒保暖的衣物来帮助我们抵御寒冷,所以在饮食方面,决不能单纯强调补阳,一定要延续小雪时的养生要点,以理气防内火为主。”专家解释。

冬季人体阳气较为虚弱,但并不是没有或者消失了,只是潜入体内,不外散于体表而已。所以,如果一味的从内部添加温热性质的食物,而不疏散人体气机,则很容易出现内热滋生的情况,严重的还会损伤人体阴液,导致阴虚内热的情况出现。

所以,大雪节气的饮食养生,一般人仍要坚持补阳和理气并存,健脾和养胃并重的原则。除了适当增加一些羊肉、牛肉等温热性质的食物之外,还可以用生姜、佛手、橘皮、白萝卜等来理气。甚至对于那些已经滋生内热的人群,还可以用一些芦根、白茅根、淡竹叶等清热的食材来搭配。



柚子茯苓饮消水肿

取柚子肉50克、茯苓9克、白术9克、甘草6克、冰糖适量;锅内加入冷水,把柚子肉丁、茯苓、白术、甘草放入,用小火煎煮成汁;煎好的汁滤去废渣,倒入杯中,下入冰糖调匀,待凉后即可饮用。

方中,柚子含有丰富的维生素C等成分,现代研究认为其有瘦身减肥、美肤养颜等功效。茯苓味甘淡、性平,可利水渗湿、健脾、宁心安神,为利水消肿之要药。白术味甘苦、性温,归脾、胃经,有补气健脾、燥湿利水、止汗等功效,临床常用于脾气虚弱、运化失职、水湿内生导致的食少、便溏或泄泻、水肿、痰饮等症状。甘草有补脾益气、清热解毒、调和诸药等功效。几味合用,有健脾利湿、润肤美白、去水肿减肥的作用。

柚子陈皮茶止呕吐

取柚子1个(绞汁)、陈皮9克、生姜6



药膳推荐 民间有习俗“小雪腌菜,大雪腌肉”,专家向大家推荐一道《饮膳正要》中记载的药膳——六味牛肉脯。

原料:牛肉2500克,胡椒15克、荜茇15克,陈皮6克,草果6克,砂仁6克,高良姜6克,姜汁100毫升,葱汁20毫升,食盐100克。

制作方法:牛肉洗净切小条,将胡椒、荜茇、陈皮、草果、砂仁、高良姜等6味药研成末,加入姜汁、葱汁、食盐与牛肉相拌均匀,放入坛内,封口,腌制2日后取出,再放入烤炉中烤熟即可食用。

功用:方中所用胡椒、荜茇等药材,均为辛热温中之药,又有芳香调味的作用。其中胡椒是散脾胃寒气的重要药材,而荜茇是治疗脾肾虚寒的主药,高良姜去除脾胃寒气最佳,而草果善解胃肠之寒,这四味均是温里散寒之品,顺应了大雪节气补阳暖中的养生要点。同时搭配辛散温通的砂仁,

不仅可以散寒,还可以宽中理气,调节脾胃气机。陈皮理气健脾,和中消滞,防止内热滋生。6药合用,既补阳防寒,又不会滋生内热,顺带温胃肠、暖脾肾,调理气机,比较适合冬季食用。另外,作为药膳的主要食材——牛肉,性质温和而不燥热,十分适合脾胃虚寒的人群在冬季食用。

注意事项:本药膳虽然使用了中药材调味,但是依然用到了食盐,同时肉类的使用量较大,一次制作,但建议分次食用,每日进食量以牛肉50—100克左右为宜,同时搭配蔬菜、粗粮等食物种类,做到合理膳食,均衡营养。对于需要控制食盐用量的人群来说,请将此药膳中的食盐计算入全天食盐用量中。需要注意的是,如果是实热或阴虚证的患者,尽量避免进食。

据人民网

牛奶、酸奶、奶酪谁更营养?

牛奶、酸奶、奶酪,三者谁更营养?总体来说,三种奶制品的钙含量都不低,可以作为补钙的途径。

牛奶是最常见的乳制品了,纯牛奶可以分为全脂牛奶、低脂牛奶和脱脂牛奶。牛奶是一种优秀的补钙食物,牛奶中的钙质相对于其他食物来说含量和吸收率算非常高的,可以作为健康人群每天钙摄入的良好来源。2016版《中国居民膳食指南》中对于奶制品的核心建议指出“每天吃各种各样的奶制品,相当于液态奶300克”。

很多朋友指出“喝了牛奶会腹泻”,的确对于国人来说,多数人群在大量饮用牛奶的情况下会出现腹痛、腹泻等乳糖不耐受的状况,但如果少量饮用,绝大部分人群是可以放心喝牛奶的。

酸奶可以理解成在牛奶的基础上,经过乳酸菌的发酵,其中的乳糖含量会低一些,更适合一些乳糖不耐受的人群。酸奶糖的含量远大于牛奶,那是因为常见的酸奶产品为了口感,往往会加入7%左右的糖分。

奶酪对于有些人还是有点陌生,我们可以将它认为是一种浓缩的牛奶,营养价值很高,但是市面上常见的奶酪产品往往含钠比较多,购买的时候建议看一下配料表以及营养成分表,选择相对来说蛋白质多而钠比较少的奶酪。

据人民网

不可不知! 脑卒中的三级预防

“老年人都意识到秋冬交替防中风。遗憾的是,我们发现很多老人家,他虽然吃了降压药或降糖药,但血压、血糖的控制仍达不到标准,这是很危险的。”专家指出,针对脑卒中危险因素,应采取有效的一、二、三级预防措施,可以降低脑卒中的发生。控制已患病者的病情,降低脑卒中的发病率、致残率和死亡率。

一级预防

专家介绍,一级预防主要针对未患脑卒中的人群。通过早期改变不健康的生活方式,积极主动地控制各种危险因素,从而达到使脑卒中不发生或推迟发病年龄的目的。

改变不健康的生活方式包括:戒烟、限酒、合理膳食、减肥、坚持体育锻炼等;需要积极控制的危险因素包括:高血压、高血糖、高血脂,同时包括房颤后血栓预防等。

二级预防

针对发生过一次或多次脑卒中的病人。通过寻找病因和控制可干预的危险因素,达到预防或降低脑卒中再发危险、减轻残疾程度的目的。“已发生过中风的病人面临着更高的再发中风风险,发生中风后需要终生接受二级预防,以防中风再发”。

三级预防

对脑卒中患者积极开展临床治疗,防止病情加重,预防器官或系统的残疾和功能障碍;积极开展功能康复,恢复或改善器官或系统功能。“药物治疗不能停,建议长期到正规医院专科门诊随访。”专家表示,针对不同高危因素,开展有针对性、个体化的治疗和干预,是降低脑卒中复发的有效措施,预防效果明显。

据新华网

柚子入药治小病

现在是柚子大量上市的季节。它不光是含糖量较低的美味水果,其果肉和果皮作为中药,也能对一些小病发挥独特的效果。中医认为,柚子味甘酸,性寒,归肝、脾、胃经,具有理气化痰、消食醒酒等功效。在此,推荐几个巧用柚子的小方,制作简单,大家不妨一试。

克,加入适量红糖同煎饮服,每日1剂,连饮数日。

方中,柚子对饮食积滞有较好的效果。陈皮味苦辛、性温,归脾、肺经,可理气健脾、燥湿化痰、行气除胀,为治疗脾胃气滞、脘腹胀满、食少吐泻症状的佳品。生姜味辛、性微温,归脾、胃、肺经,可解表散寒、温中止呕、化痰止咳,对脾胃虚寒导致的胃脘冷痛、食少、呕吐者有较好的疗效,素有“呕家圣药”之称。几味合用,适合治疗口臭、恶心呕吐、产后恶露不尽及胃部胀满不适等病症。

柚子菜干猪肉汤可润肺

取柚子肉100克、白菜干40克、芦根20克、猪瘦肉50克,同煮汤服食,每日1~2次。

方中,柚子对咳嗽有较好的效果。《本草纲目》有记载,用柚子去核切开,浸泡在酒中密封一夜,煮烂后用蜜拌匀,时时含咽,是缓解感冒后咳嗽的佳品。白菜干在

药膳中使用,能清热除烦、解渴利尿、通利肠胃、清肺热,可用于感冒、百日咳、消化性溃疡出血、燥热咳嗽、咽炎声嘶等病症。芦根味甘寒,归肺、胃经,可清热泻火、生津止渴、除烦利尿。几味合用,可治肺燥干咳、口渴的症状。秋冬两季气候干燥,常食用可润肺止咳。

柚子皮煮水治冻疮

柚子皮也能入药,中医认为其味辛、甘、苦,性温,归脾、肺、肾经,具有宽中理气、消食化痰、止咳平喘的功效,常用于气郁胸闷、脘腹冷痛、食积、泻痢、咳嗽、疝气等症状。

柚子皮外用可治疗冻疮。用晒干的柚子皮煮水,汤汁熬到很浓时取其热敷冻伤处,注意温度不可太烫,待冻伤处适应后逐渐增加温度,但破损处忌敷。热敷需要长期坚持,可以促进冻伤恢复,且有效杜绝来年的复发。

据人民网