



湿热天养生 这些“祛湿豆”用起来

立夏时节,南方的气节节节回升,雨水也逐渐增多。湿热天如何食疗养生?喜欢煲汤的“老广”,往往会在煲汤时加把薏米祛湿。其实,从中医的角度来看,除了薏米,赤小豆、眉豆、白扁豆也是不错的选择。一起来跟广州中医药大学第一附属医院药学部丘振文主任中药师学一学吧!

白扁豆:健脾化湿宜炒用

白扁豆性甘,微温。健脾化湿宜用炒白扁豆,不过,食用白扁豆要煮熟,加热之后其燥性(小毒性)大大减弱。

淮山炒扁豆薏米汤

材料:淮山15克,炒扁豆15克,炒薏米15克,芡实15克,北芪12克,白术10克,猪排骨200克。

做法:先用水浸泡淮山。扁豆、薏米用锅炒至微黄,猪排骨洗净血污并斩块,芡实、北芪、白术用清水洗净,然后将全部用料放进汤煲内,用中火煲一个半小时,调味即可。

功效:健脾醒胃、祛湿抗疲劳。

赤小豆:煲汤加点陈皮或砂仁

赤小豆有通便、利尿和消肿作用。现代人精神压力大,饮食不节,运动量小,易心气虚、脾虚湿盛。祛湿健脾用赤小豆,若加入陈皮、砂仁,更能达到加强脾胃运化的功能,事半功倍。

赤小豆粉葛陈皮鲮鱼汤

材料:赤小豆100克,粉葛750克,陈皮少许,鲮鱼500克,生姜3片。

做法:赤小豆、陈皮洗净;粉葛削皮洗净,切块;鲮鱼去鳞及内脏,洗净,慢火煎至微黄。把所有材料一起放进瓦煲内,加入清水2500毫升,武火煲沸后,改为文火煲2小时,加盐调味便可。

功效:清热祛湿。

眉豆:有“豆中之上品”之誉

据《本草纲目》记载,眉豆“止泄泻,消暑,暖脾胃,除湿热,止消渴”,有“豆中之上品”之誉。

眉豆花生鸡脚汤

材料:眉豆80克,花生50克,鸡脚4对,冬菇8个,猪瘦肉100克,生姜3片。

做法:配料洗净,冬菇去蒂;鸡脚、瘦肉洗净,一起与生姜放进瓦煲内,加水2500毫升,武火煲滚后,改文火煲约2小时。

功效:健脾祛湿,强筋健骨。□据《广州日报》

□ 营养

无花果胡萝卜大枣汤



主要功效:提高免疫力、益肺补虚。适用于一般人群日常保健以及免疫力较差的人群。

材料:虫草花10克、无花果(干)3颗、胡萝卜200克、大枣4枚、排骨250克、瘦肉50克。

烹调方法:虫草花洗净备用;无花果干洗净稍浸泡;大枣去核对半切开,胡萝卜去皮洗净切块;排骨洗净切块飞水处理,瘦肉洗净备用;将所有材料放入汤煲内,加水2000毫升左右,大火煮沸后改中小火煲约1小时左右,加入适量食盐调味即可。

虫草花是一种真菌类,性味甘平,口感好,不寒不燥,有补肺化痰、益肾补虚、增强机体免疫力的作用;无花果有润肺、利咽、润肠的作用,其自带的甜味还能起到调节汤水口感的效果。大枣则补中益气、养血安神,药理研究显示大枣的煎剂有增强免疫力、护肝、抗氧化等作用;胡萝卜富含的类胡萝卜素能够提高机体抗氧化能力,在体内转化成的维生素A对机体的免疫系统也有着重要意义。

□据《广州日报》

□ 前沿

吸烟的老人可多吃核桃



研究发现,吃核桃可能有助于减缓老年人特别是吸烟多的老年人的认知能力下降。研究中,吃核桃对健康老人的认知功能产生的积极影响并不大,但对吸烟量较大的老人影响很明显。其原理是,核桃含有 ω -3脂肪酸和多酚,它们可以抵消氧化应激和炎症,这两者都是认知能力下降的主要原因。

□据《保健时报》

□ 释疑

艾灸后气虚是何因?

艾灸也有适应证,并不是所有人群都适合艾灸,进行艾灸要辨证施治,如果辨证不对盲目使用艾灸,反而会引起人体气虚。

艾灸后有些人之所以会感觉又累又乏,主要是因为艾灸的过程中,全身的气血大多会向施灸的部分集中,如果原本体内就有气血不足的情况,此时就会造成其他部位更加缺乏气血,使得原本供应脏器的气血量暂时减少,所以就会有体虚乏累的感觉。

有的人在做完艾灸之后会出现各种不适,气虚加重只是其中的一种常见表现。所以在进行艾灸之前,最好在专业中医的指导下进行,不要盲目施灸。另外,最好请中医辨证自己的体质,以便于能够达到最佳的治疗效果。

□据《医药养生保健报》

喝蜂蜜水温度别超过65℃



相比于蜂蜜水的冲泡温度,大家更应该关注的是饮用温度。饮用过低温度的蜂蜜水容易刺激损伤胃肠黏膜,饮用温度过高的蜂蜜水容易刺激食道黏膜和胃黏膜,增加食道癌等疾病的发病概率。建议大家饮用蜂蜜水的温度不超过65℃,以接近于自己的体温最为适宜。

□据《北京青年报》

□ 提醒

长跑训练有助降血压

英国伦敦大学学院发布一项新研究称,接受一段时间的跑步训练并参加马拉松这样的长跑比赛,有助降低跑者的血压和减缓动脉硬化程度。

伦敦大学学院等机构的研究人员选取了138名身体健康且初次报名参加马拉松的跑者开展研究。这些人平均年龄37岁,49%是男性,此前每周跑步时间不超过两小时。他们为跑马拉松会接受相当长一段时间的跑步训练。

研究人员记录了他们接受训练之前以及完成马拉松后的健康数据。结果发现,这些人接受训练和参加马拉松后,血压出现一定程度的降低,动脉硬化程度也得到减缓。同时,年纪较大的马拉松跑者以及跑得较慢的跑者所获得的相关改变更大。

相关报告发表在《美国心脏病学会杂志》上。报告作者之一、伦敦大学学院的夏洛特·马尼斯蒂博士说:“从年纪较大和较慢跑者的研究结果来看,什么时候开始锻炼都不算晚。”

□据《北京日报》

免费申领第6代掌上智能播放器!

首次公开百岁老人养生秘笈

好消息,第六代“掌上智能播放器”隆重面世,新款智能播放器集评书、戏曲、健康讲座为一体,功能强大、品质升级,超大扬声器,音响质量一流,更涵盖有娱乐健康节目,为响应助老、尊老、敬老、爱老的号召,现在拨打电话400-898-0606,您就可以免费领到价值298元一台第六代智能播放器。就像个人的“健康保姆”,让中老年的晚年生活变得更加丰富多彩。

请注意,凡符合以下条件者优先领取:
1. 领取者必须是年满55岁的中老年朋友;2. 每个家庭仅限领取一台,杜绝重复领取;3. 患有心脑血管、糖尿病、心脏病、骨质疏松、失眠、尿频、前列腺疾病等慢性病的中老年朋友优先发放;4. 送货上门,快递费也由厂家承担!

为响应全民健康行动计划,普及健康养生知识,现向全国55岁以上中老年人免费赠送!不必花钱购买,无需任何代价赶快拨打电话!仅限200台!赶紧来电报名免费领取吧!还有更大的惊喜等着您!



免费领取电话:400-898-0606

□ 新说

老人便秘谨慎用药

老人便秘,药物选择上,首选容积性泻药如小麦纤维素,或渗透性泻药如乳果糖、聚乙二醇等。这两类药通过增加粪便含水量和粪便体积起到通便作用,药物作用温和,不良反应小,但要注意服用时多喝水。硫酸镁等盐类泻药若服用过量,易导致电解质紊乱,应慎用。严重便秘的老年患者也可短期、适量应用刺激性泻剂,如比沙可啶。

□据《老年日报》

是否准时睡觉影响健康

研究人员研究了就寝时间规律性与静息心率(RHR)之间的相关性。当上床时间比正常上床时间晚1至30分钟时,观察到RHR显著增加,上床睡觉的时间越晚,RHR的增加就越大,到第二天RHR仍保持升高,增加心血管健康的风险。比平时早30分钟上床影响不大,而早半个小时以上上床睡觉则显著增加了RHR。

□据《新京报》