



M 美味

初夏祛湿试试两道菜

每年初夏,随着时序的变化,雨水逐渐增多,不少人会受湿气困扰。怎么办?广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐,不妨试一试以下这两道汤菜——

五指毛桃土茯苓猪骨汤

材料:五指毛桃50克,鲜土茯苓250克(若用干品,则用50克),赤小豆100克,生地50克,胡萝卜1根(约150克),甜玉米1根(约200克),猪脊骨750克,鸡脚6只。

做法:猪脊骨洗净斩大块,和洗净的鸡脚一齐放沸水中焯后洗净血沫备用;鲜土茯苓洗净斩小块,胡萝卜削皮洗净滚刀切厚块,玉米去除包衣及须洗净切小段;所有食材备齐后放入砂锅内加3000毫升清水,武火煮沸后改文火熬2小时,调味即可。

特点:这道汤鲜香可口,汤性平和,清补兼备,适合一般人群春季食用,有助春日祛湿,尤适宜肺脾肾虚弱、水湿运化不力者。

■ 据《广州日报》

木棉花土茯苓煲排骨



主要功效:健脾祛湿

推荐人群:因湿气重而觉周身困重的人群

推荐:广东省中医院临床营养科

材料:木棉花4朵、土茯苓30克、白扁豆20克、薏米30克、排骨500克、蜜枣半粒、生姜适量(3~4人量)。

烹调方法:排骨洗净切块,余水去掉血污,将木棉花、土茯苓、白扁豆、薏米洗净,生姜切片,然后把所有药食材一同放入煲中,加入清水2升,武火煮开后改文火继续煲1小时,最后调味食用。

■ 据《广州日报》

S 释疑

拔罐后印越深效果越好吗

很多人喜欢用拔罐的方法来缓解腰背疼痛,让身体得到放松。拔罐后,通常会留下深浅不一的罐印,且有一种“印子颜色越深,拔罐效果越好”的说法,这是真的吗?

其实,拔罐后罐印颜色的深浅是病情轻重的表现,不能代表治疗效果的好坏。健康人拔罐后,皮肤应该是潮红色;如果罐印颜色比较黑,说明体内的寒邪较重;如果罐印颜色发紫,说明体内除了寒邪,还有湿气;如果罐印颜色偏红,说明体内有湿热。

一般情况下,罐印颜色会随着治疗的进展,逐渐由深变浅。拔罐可以治疗由寒邪引起的身体疼痛、关节炎等多种疾病,但并不是拔罐的次数越多越好。每次拔罐的时间不宜过长,罐印未消退时再拔容易造成局部损伤。

■ 据《中国家庭报》



初夏出游
易过敏、蚊虫多?
专家支招如何有效防范

据新华社电(赵婉微 和霏) 气温转暖,许多人迈开了出游的脚步。初夏来临,专家提示,气温变化频繁、紫外线渐强、公园草木繁茂的地方蚊虫多,出游时要格外注意。

“建议大家选择大路登山,不要走野山、野路。”北京市香山公园绿化科副科长葛雨萱说,公园在种植花草时选用的是无毒性的花草,但是不排除一些野生花草存在致敏因素。

在外游玩时,建议游客不要采摘花卉,不要挖掘野菜、采摘野果食用。一些野生植物不易辨识,有可能存在一定毒性。在户外,特别是野外草木繁茂的地方,要穿长袖、长裤、袜子等,把身体覆盖好,露出的部位要尽量少。

专家说,皮肤过敏的原因很多。有的人对紫外线过敏,一定要做好防晒工作。防晒不分季节,因为长波紫外线能达到真皮层,使皮肤晒黑。它常年存在并且强度稳定,在环境中穿透能力强,云层、玻璃等均不能过滤它。

专家提示,花粉、柳絮等容易引起季节性过敏,做好个人防护可减轻过敏症状。外出郊游时应戴好帽子、口罩、太阳镜。可以带上脱敏药物,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急等情况,要迅速离开诱发的环境。一旦出现哮喘症状,应及时服药并到医院就诊。

带小朋友出游该如何准备物品?专家说,家长们要提前了解目的地情况,为小朋友们准备防蚊手环、防蚊贴、薄荷膏等防蚊虫叮咬的物品。要提示幼儿不要随便采食花草,避免不良情况发生。

专家说,中医认为初夏养生要顺应阳气自然生发的特点,以养肝为要务。人们外出游玩有利于保持心胸开阔,情绪乐观,以使肝气顺达,气血调畅,达到防病保健目的。

C 常识

白菜帮上小黑点多别买

白菜帮上的小黑点可能是栽培过程中使用过多氮肥造成的生理病害,所以挑选白菜时要首选没黑点或黑点少的。如果白菜上出现大块的黑斑或腐烂,可能是贮存中得了黑斑病或软腐病,不要购买。

■ 据《保健时报》

久蹲后起身不妨轻咳两声

长时间卧床或下蹲后突然起身,有可能会头晕或晕厥,此时不妨轻咳两声。咳嗽能挤压肺循环,使血液流入心脏,升高血压,可使收缩压上升50~80毫米汞柱,有效预防晕厥和跌倒。

■ 据《健康咨询报》

拉肚子时避开这五种食物

拉肚子时若吃错东西,可能加重病情,以下食物不宜在拉肚子时食用:牛奶、咖啡、酒、坚果糊、果汁。

■ 据《大众卫生报》

Z 诊疗

这些疾病适合中医治疗

客观来讲,一些慢性疾病在治疗上需注重调理,这时用中药比较好;而一些疾病,特别是危急症,西药往往会有很好的效果。中西医药各有所长,根据疾病特点选择更适合自己的方法才能做到事半功倍。临床上,以下疾病较适合中医治疗。

1.骨伤科疾病。在治疗骨折骨病上,特别是一些疑难杂症骨病、四肢长骨骨折,运用中医药效果好,且后遗症少。

2.中风后期康复。中风后,患者或多或少会留下后遗症,中风后期康复选用中医效果较好。中医治疗中风病遵循醒脑开窍为主,疏通经络调和气血为辅的治疗法则。中药方剂,葛根、石菖蒲对脑血管的供血功能有很好的调节作用;黄芪、党参可益气养血、周行全身。针灸法对于中风患者后期康复也是个不错的选择,针刺风池、风府穴对脑血管有扩张作用,并可使血浆纤维蛋白原含量减少,血浆纤溶活性增强,帮助患者康复。

3.过敏性疾病。湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,一般属于免疫功能紊乱。西药往往只能抑制免疫功能,停药后易反复。中医从整体来调节,治疗上注重补正气,排邪气,可收到良好效果。

4.脾胃病。慢性胃炎、腹胀、便溏等,一般病程较长,机理比较复杂。西药多为单一成分,不如中药一人一方个体化治疗更容易贴近病情,能很好地调节消化系统疾病。

5.面瘫。对于面瘫,西医目前没有特别好的治疗方法和手段,中医治疗面瘫在临床上疗效确切。其治疗原理以通经、活血、通络为主,包括口服中药、针刺治疗、艾灸治疗及黄鳝血外敷治疗,部分患者还可进行特殊制剂外敷、热敏灸、电疗等方法治疗。一般来说,越早发现并积极运用中医方法治疗,效果会越明显。

■ 据《老年日报》

Y 养生

这个节气适宜多温补、勿大汗



立夏过后,气温加快回升,雨水频繁。北京同仁医院传统医学科副主任医师马小丽提醒,此时要根据天气变化,适当增减衣物,多温补,勿大汗。

立夏时节脾胃处于旺盛时期,消化功能旺盛有利于营养吸收,这时正是补身的好时机。马小丽介绍,此时适宜多吃一些温补气血的食物。脾胃虚弱的人可食用一些健脾胃、养肝肾的食物,如山药、豆芽、黑豆、薏米、鲫鱼等。胃肠有积热的人宜多吃低油低脂的时令蔬菜,如芥菜、菠菜、蒲公英、莴笋、蒜苗等。

立夏节气后,空气湿度逐渐加大,湿气很容易从裸露的部位进入体内。马小丽提醒,此时气温忽冷忽热,注意保暖不要着凉。另外,要适当运动,天气好时要多外出晒太阳。“出汗过度容易影响气血健康,此时不适合进行剧烈运动,建议选择快走、慢跑或八段锦等,出汗后要注意补充水分。”

■ 据《北京晚报》