小胖墩减肥,试试小验方

“草根树皮治大病”,中药在儿童减肥中有其独特的优势和功效。常用的减肥中药主要有两类:一类是健脾胃的药物,比如白术、茯苓等;一类是祛湿利水的药物,如防己、泽泻、番泻叶等。

和平里医院临床经常推荐的一个验方是用枸杞20克、山楂15克一起冲饮,每日2次,主要适用于儿童单纯性肥胖症。

针灸治疗是中医一大特色,现代研究证明针灸用来治疗小儿肥胖症效率比较高,主要原理是通过针灸来调节人体的内分泌以及食欲中枢,这个方法家长不要盲目在家尝试,可以到医院请医生帮忙。

中医按摩通过适当手法,刺激人体的特定部位,在治疗儿童肥胖中有如“扫地”,用手这个“扫帚”在体表适当的扫动,清除机体中的“垃圾”。患儿本人或者患儿的亲属可以通过推、拿、按、摩、揉等手法在肥胖部位进行“清扫”。

此外,还可以配合饮食疗法,和平里医院儿科通常推荐家长的一个饮食方:带皮冬瓜100克、大米30克、薏苡仁30克,一起煮粥,每日1次。“冬瓜皮具有利水去脂的作用,因此冬瓜一定要带皮同煮。” **据《北京晚报》**

化了又冻的雪糕有毒?

有报道称,如果雪糕贮存时达不到所需贮存温度,会引起结构变化,甚至产生有害物质,如可溶性毒蛋白及胺类等。

专家表示,有可溶性蛋白但没有“可溶性毒蛋白”的说法。蛋白质可能对人体造成危害主要有三种情况:一是蛋白质发生变质,分解出有害的其他物质,如富含蛋白质的鸡蛋、牛奶等变质,分解出硫化物;二是蛋白质会吸引细菌大量繁殖,吃了含这些有害菌的食物,就很可能导致胃肠道疾病;三是一些人会对蛋白质过敏。

雪糕融化再冻,最可能影响健康的是冷藏环境不符合要求,引发细菌过量繁殖,这和蛋白并没有关系。因此,建议买雪糕时首先要看是否在保质期内,包装有没有破损,通常应选择外形完好的雪糕,避免给细菌繁殖造成可乘之机。 **据《经济日报》**

灯芯草薏米煲瘦肉 清心降火

主要功效:清心降火、宁心安神、利尿祛湿

推荐人群:心烦,睡眠欠佳。

材料:灯芯草6-8扎、薏米20g、蜜枣1粒、瘦肉300g(3-4人份)。

烹调方法:瘦肉洗净、切块、飞水,与所有材料放入瓦汤煲内,加水1500ml,武火煮15分钟后改文火煲约45分钟,加少量食盐调味即可。

汤品点评:夏季饮食宜清淡少油少盐,注意及时补充水分。尤其是汗出过多时,有时候会出现心烦不寐、口干、尿黄、舌尖红等心火旺的症状,可以用灯芯草薏米煲瘦肉汤清心降火、利尿除烦。

药用的灯芯草是植物灯芯草的茎髓或全草,常捆成一扎一扎使用,南方家庭常用灯芯草煮粥——如见小孩夜啼哭闹、易惊醒,可用灯芯草宁心除烦安神。灯芯草其味甘淡、性微寒,上清心火、下利小肠,使心火下降从下而出,具清心除烦、利尿之功效,对心火烦躁而影响睡眠、小便少色黄者适宜;加入清热利湿的薏米,适宜心烦气躁、不眠、尿黄、舌尖红者饮用。此汤性偏寒凉且利尿,素体虚寒、津液不足者不宜。

据《广州日报》

吃榴莲冒痘,配着山竹一起吃

榴莲味道很特别,有些人“爱之深”有些人“恨之切”。它被奉为滋补果王,但并非人人适宜,尤其是阴虚体质的人不能多吃。

榴莲中脂肪含量为4.1%,是所有水果中含量最高的,且榴莲性热,如果吃过多的话容易导致脸上的痤疮加剧,而且会有口干舌燥的感觉。有时候还会引起流鼻血的情况发生。

清华大学第一附属医院营养师建议,吃榴莲避免上火的办法除了少吃外,还有一个办法是可以配着山竹吃,这是因为山竹性偏寒凉可以清热“败火”。

健康吃法:夏天吃榴莲,可以先放到冰箱里冻着,吃的时候先解冻,待其软点就可以吃了,香甜绵软,像绵绵冰,而且也没有那么“臭”了。

据《健康报》

吃炸薯条易早亡

新知

《美国临床营养学杂志》最新发布的一项研究称,吃炸薯条会增加早亡风险。

该研究的首席作者、意大利帕多瓦国家研究委员会科学家尼古拉·瓦诺尼斯称,吃薯条的人越来越多,而且大部分都是油炸过的。

为研究吃炸薯条和早亡风险的关系,研究人员在8年内追踪了4440名45-79岁的人,收集他们每周吃油炸和非油炸土豆的摄入量。观察期间,共有236人死亡。

结果发现,与那些不吃炸薯条的人相比,每周吃两次或者两次以上的人,早亡增加了一倍。

纽约注册营养师斯蒂芬妮·席夫表示,土豆在油炸过程中可能会产生丙烯酰胺,而这种物质对人类身体不利,建议人们要少吃。 **据《生命时报》**

花椰菜芽提取物有助控制血糖

一个国际研究小组近日在《科学·转化医学》杂志上发表论文称,浓缩的花椰菜芽提取物有助Ⅱ型糖尿病患者控制其血糖。科学家有望据此开发新的替代疗法,以缓解不断加重的糖尿病问题。

他们分析了肝脏组织中的糖尿病相关基因,结合人类遗传数据,确定了Ⅱ型糖尿病的疾病特征,然后利用公开的基因表达数据集筛检了3852种化合物,力图找到可能逆转该疾病的药物。研究人员最看好的一种化学物质叫萝卜硫素,是在十字花科蔬菜中自然存在的一种化合物。它能抑制培养中的肝细胞生成葡萄糖,令糖尿病大鼠的肝脏基因表达远离疾病状态。在为期12周的随机安慰剂对照实验中,研究人员给97名Ⅱ型糖尿病患者服用了浓缩花椰菜芽提取物,结果显示,这些糖尿病患者的空腹血糖浓度要明显低于对照组患者。

研究人员表示,新发现有助于开发新的替代疗法,对Ⅱ型糖尿病患者来说是一个福音。而疾病特征研究与公共基因表达数据集分析相结合,或是一种快速确认疾病相关化合物的有效方法。

据《科技日报》

不吃麸质,可能影响心脏

美国哥伦比亚大学医学中心与美国哈佛大学麻省总医院的研究人员发现,没有乳糜泻(一种因食用麦麸引发的腹痛腹泻)的人,如果长期吃不含麸质的食品,可能会对心脏健康产生影响。

研究人员对10万多名美国人的健康资料进行了分析,结果显示,长期吃不含麸质食品的人群,心脏疾病发病风险要高于长期长期食用麸质的人群。

这项发表在《英国医学杂志》上的研究提醒,麦麸中含有的氨基酸与纤维素对心脏健康有利,不过敏的人群最好不要回避。

据《生命时报》

缓解胃胀食疗方

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致,可选择一些有行气作用的药食同源之物,如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的药膳。

▶**蜜饯橘皮:**取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘子皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,当蜜饯嚼着吃,每日2-3次,每次10克。

▶**姜汁蜂蜜饮:**取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜洗净、切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。

生姜含挥发油和姜辣素,有温胃止吐、醒脾开胃的功效;蜂蜜有滋补及健脾和胃之功,不仅可矫正生姜辛辣的口味,还可缓和姜汁辛温之性。对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

▶**山楂饮:**炒山楂9克,将其研为细末,加糖少许,用沸水冲服。具有消食、化积、和胃的作用。

需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,孕妇切忌服用。此外,空腹不宜多食,以免胃中的酸度急剧增加,出现胃痛甚至溃疡。 **据人民健康**

夜间口干 睡前嚼枸杞

老人夜间口干的原因很复杂,睡前不喝水、打鼾、睡中张口呼吸都能引起。此外,糖尿病、慢性支气管炎、甲亢、慢性咽炎等疾病也可引起夜间口干。

枸杞治夜间口干有一定效果。中医认为,夜间口干,多是肝肾阴虚导致津液不能上承所致。枸杞味甘性平,具有滋补肝肾、益精明目、生津安神等功效,可用于治疗目眩多泪、虚劳咳嗽、消渴咽干等症状。枸杞尤其擅长治疗由于阴虚伤津引起的口干症。

我国近代名医家张锡纯曾经患上夜间烦渴症,饮水难消,他遂“临睡时嚼服枸杞子一两”,症状于是缓解。枸杞能滋肝肾之阴,生津且能安神,睡前嚼服枸杞,既可缓解夜间口干,还能帮助睡眠,用量一般为睡前嚼服10-30克。

研究表明,枸杞有抗衰老、抗疲劳、降血糖、降血脂的功效。所以,常服枸杞对糖尿病、冠心病、脂肪肝、干眼症等疾病也有一定防治效果。不过,发热病人、脾虚或腹泻者暂不宜服用枸杞。

据《生命时报》

做海参 一泡二洗不能少

自己在家发海参,其实并不难。先用冷水泡6个小时,把海参泡软后处理内脏,纵向剪开海参的肚子,去掉海参肚子里的杂质;再用冷水漂洗2小时;把食用碱放入水中,烧开后关火,放入海参泡2小时,反复两次,捞出后用清水把碱味漂洗干净,投入冰水,这样海参的肉质更有弹性。洗海参不要用盐去搓,会使海参发不透。

葱烧海参一直是我家菜谱上的一道保留项目,放在餐桌上,多多少少有点小隆重。海参清鲜,柔软香滑,葱段香浓,食后无余汁,能滋肺补肾。

据《健康时报》

五苓散快速化湿利尿

五苓散,是东汉著名医家、医圣张仲景所创,方载于《伤寒杂病论》中,被视为经典名方,至今传承并使用了两千余年而不衰。

原方由猪苓、泽泻、白术、茯苓、桂枝等五味药组成,捣研为散,用米汤和服,用量约现在的6克;服后患者要多喝暖开水,微微出汗,每日3次。对于该方的功用,后世归纳为:利水渗湿、温阳化气,主治下列三类病证,一是太阳膀胱蓄水证,患者小便不利、头痛微热、烦渴欲饮,严重时水入即吐、舌苔白、脉浮;二是水湿内停证,患者水肿、泄泻、小便不利或出现霍乱;三是痰饮,患者脐下动悸、吐涎沫而头眩晕或短气而咳。其病机为:膀胱气化受阻,水液内停,兼有外邪未解。

当代临床上,有用五苓散加减治疗肾炎、尿潴留、肾功能不全、膀胱癌以及流行性腹泻、肝硬化腹水、胸腔积液、心衰、慢性充血性心力衰竭、眩晕、颅内压增高、特发性水肿等。还用于治疗妇科羊水过多症、妊娠高血压症与婴儿腹泻、小儿鞘膜积液、小儿神经性尿频及关节腔积液、淋病合并睾丸炎、青光眼等多种病证。

同时,针对五苓散进行的试验研究发现,患者服用本方后24小时的尿量及钠的排泄量,比西药噻嗪类、呋塞米、乙酰唑胺等的利尿作用更强。 **据《生命时报》**

二花桑楂茶降血脂

材料:金银花6克、菊花6克、桑叶4克、生山楂6克、冰糖20克。

将金银花、菊花、桑叶、生山楂用清水洗去灰渣,用白纱布包扎好,放入锅内煎10分钟,加入冰糖溶化即成。每日1剂,代茶频饮。10-30日为1个疗程。

金银花性寒、味甘,清热解毒,消炎退肿;菊花味甘、苦,性微寒,散风清热、平肝明目;桑叶性寒、味苦、甘,疏散风热,清肝明目;山楂性微温,味酸、甘,主治消食健胃,行气散瘀。四者合用,能够清肝明目,有助降脂。两眼昏花的高脂血症患者可以常饮。 **据人民网**