

葛根黑豆汤缓解颈椎不适

如今颈椎病成了常见病,尤其对长期伏案工作的人而言,经常感觉颈部酸胀难受,在空调屋待久了不适感更强烈,可颈椎X线或者做磁共振检查又都正常,西医称之为疲劳综合征。中医认为,这是由于颈部经脉不畅所致。《黄帝内经·病机十九条》提到:“诸痉项强,皆属于湿。”水湿之邪的祛除,可通过上升清阳、下降浊水实现。

推荐患者尝试服用葛根黑豆

汤,具体方法是:葛根50克,黑豆30克,生牡蛎20克,煮水服用即可。葛根能解肌,是解除颈部肌肉痉挛的关键药物,而且葛根能升清阳,促使人体阳气上升。牡蛎能把颈部的浊水往下收,再用黑豆把浊水通过小便排出来,并且黑豆还兼补肾益阴的作用。

颈部不适的原因有很多种,如果患者经常感觉脖子、肩膀酸痛,建议最好及时就医。此外,夏天空调直吹、开窗睡觉等,都可能

使颈部受到冷刺激,导致局部血管收缩,颈部和肩膀血液循环受影响,时间长了可能使颈部肌肉持续痉挛、收缩,加重血液循环障碍。建议大家尽量避免在午夜、凌晨洗澡,以防受潮受风;低头工作1-2小时后习惯性抬起头,或起身走走,让颈肩部放松5-10分钟;还可尝试按摩揉搓后颈部肌肉,直到感觉肌肉明显变软、皮肤发热为止。

据《当代健康报》

有些消费者发现,火锅店、餐馆或者市场上的新鲜海带、海带片、海带丝、海带结有的是绿色的,甚至是翠绿色,是不是染色了?其实,海带遇开水变绿是正常现象。

海带属于褐藻,捞出后,海带细胞失去活性,叶绿素与蛋白质分开,细胞中的有机酸释放,导致镁离子逃出叶绿素分子,于是海带变成黄褐色。黄褐色的海带用热水烫过之后很快就变绿。一种解释是,叶绿素对热的稳定性高于类胡

萝卜素,在漂烫的过程中,部分类胡萝卜素被破坏,因此绿色就显现出来。另一种解释是,高温改变了海带的酸碱环境,原先呈黄褐色的脱镁叶绿素重新捕捉到金属离子,显出绿色。

但用色素直接染的水以后,海带可能性并不大。一方面是因为严重违法,容易被追究刑事责任。另一方面,色素着色不均匀、浸泡脱色等问题容易被识破。更重要的是,其他处理方式的成本比色素染色便宜,商家何必跟人民币过不去呢? 据《北京青年报》

据《北京青年报》



妙手厨房 酸甜解暑 番茄鸡蛋煮竹荪

如今正值大暑后,这种天气适合吃一些冬瓜、茄子、番茄、绿豆等解暑热的食材。

本期介绍的做法是将番茄鸡蛋搭配竹荪,酸甜的味道能够促进食欲,视为一道美味家常菜。

材料:竹荪150克(水发后),番茄3个,土鸡蛋3个,洋葱丝100克,葱花10克,盐、糖、胡椒粉、番茄酱、花生油各适量。

做法:鸡蛋在容器中打散以盐、胡椒粉和少许花生油拌匀,在平底锅中煎至两面上色(里面保持半生状态);番茄洗净后用热水烫过,去皮后一开八备用。开锅下油,爆香洋葱丝,放番茄翻炒片刻,加入番茄酱和少许清水,以少许盐和适量糖调味(甜味以个人口味为准),放鸡蛋、竹荪,煮开后上碟,撒葱花即成。

据《广州日报》

盗汗 喝党参枣仁白芍汤

盗汗是一种不正常的出汗,“寐中汗出,醒来自止者,称为盗汗”。其病机多属于心血不足、阴虚火旺、邪热郁蒸等。

有盗汗症状者可尝试此方:党参、枣仁、白芍、黄芪、当归、生地各4.5克,茯苓3克,黄柏2克,知母3克,北五味子1.8克,水煎服用,每日一剂。

党参、黄芪益气固表,生地滋阴、清热、凉血,白芍、酸枣仁敛阴止汗,加入五味子更增收涩敛汗之力,当归为补血之圣药,长于补血,黄柏、知母增强清热之力。诸药合用,具益气养阴、清热止汗之功效。

在此基础上,若出汗过多,可加用煅龙骨、煅牡蛎、浮小麦等;若火热较重,表现出口干咽干、潮热、手足心热等,可加黄芩、黄连等加强清热之力。

另外,盗汗者要注意日常防护,如属阴虚、血热及阴虚火旺的病人,应禁食辛辣食物,多吃一些新鲜的蔬菜水果。在条件允许时,适当调节一下居住环境的温度与湿度,比如,阴虚血热者的居住环境就应稍偏凉一些。盗汗者的被褥、铺板、睡衣等,应经常拆洗或晾晒,以保持干燥。

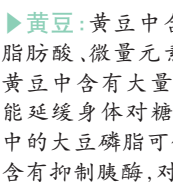
据《生命时报》

黄花菜、黄豆、黄鳝帮助控血糖

有些食物不仅升血糖速度比较慢,还含有一定的降血糖功效,有三种黄色食物对于糖友们来说是很不错的食疗选择。



黄花菜:黄花菜含蛋白质、膳食纤维和维生素,具有养血平肝、镇静安神的功效。黄花菜中的膳食纤维是治疗糖尿病和高血脂的理想物质,还有降低血清胆固醇作用,伴有高血压的糖友可多食。要注意的是黄花菜含粗纤维较多,肠胃病患者慎食。



黄豆:黄豆中含有大量的植物蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素,具有清热解毒、益气的功效。黄豆中含有大量膳食纤维,而且升糖指数很低,能延缓身体对糖的吸收,有助于降低血糖。黄豆中的大豆磷脂能促进机体胰岛素的分泌,黄豆中含有抑制胰酶,对糖尿病有疗效。



黄鳝:黄鳝中含有大量的优质蛋白质、维生素A,具有益气、补肝肾的功效。黄鳝特含降低血糖和调节血糖的“鳝鱼素”黄鳝素A和黄鳝素B,是糖友的理想食品。糖尿病、高血脂者都可多食;支气管哮喘、肺结核、癌症患者等应慎食。

据《健康时报》

预防白内障,补充硒和锌

通过饮食以及眼部按摩等方法可以延缓白内障的发展。

饮食方面除了平时要摄入足够的维生素C、E,还要补充微量元素硒、锌。缺硒能诱发晶状体混浊而致白内障,富含硒的食物有动物心、肝、肾、鱼、虾、蛋黄、瘦肉、香菇、木耳、芝麻等;血清锌水平与白内障发病率有关,体内血清锌水平越低,白内障的发病率越高。动物性食物中,牡蛎、鱼、瘦肉、动物肝、肾、蛋类及奶制品中含锌量高。

茶水对白内障能起到有效的预防作用,同时还还可阻碍白内障程度的加深。因此,老年人最好养成每日喝茶的习惯。日常做眼保健操,对眼部的穴位按摩,可以加速血液循环,提高眼球免疫力。

此外,要注意避免长期过量接触辐射线,如太阳紫外线、电脑辐射等,避免在强烈的灯光下进行工作和学习。

据《老人报》

肾阳虚,吃点荔枝

肾阳虚,多由素体阳虚,或年老肾亏,或久病伤肾等因素引起的,这类患者不妨多吃些荔枝。

荔枝含果胶、苹果酸、游离氨基酸、铁、钙、磷及维生素B1、维生素C等成分。中医认为,荔枝味甘性温,能补益气血,填精生髓、生津和胃。现代医学研究发现,荔枝有改善消化功能,改善人体血液循环作用,可用于治疗阳痿、早泄、遗精及肾阳虚所致的腰膝酸痛、失眠健忘等证。

此外,常用于补肾壮阳的食物还有羊肉、猪髓、松子、黑芝麻等,虽然食补的功效远不如药补,但还有一定作用的。另外,想提醒一下,肾虚有阴虚、阳虚之分,食物也有寒、热、温、凉之偏性,进补前一定要弄清楚到底适不适合,否则适得其反。

据《健康时报》

专家推荐:“一粥一水”祛湿方



脾胃是运化水湿的“大总管”,我们平时喝的水满足人体需要,滋润到全身,就像浇花一样。但当脾胃失调,水分排不出去停留在体内,就容易形成湿气。因此,要祛湿,先调脾胃。在中医专家生活习惯中,餐桌上“一粥一水”不断。

一粥就是小米粥。小米最养人,健脾养胃,清热解渴助眠,同时小米最适合熬粥,淀粉经过糊化后,绵软柔滑,非常好消化,任

翠绿海带染色了吗?

有些消费者发现,火锅店、餐馆或者市场上的新鲜海带、海带片、海带丝、海带结有的是绿色的,甚至是翠绿色,是不是染色了?其实,海带遇开水变绿是正常现象。

但用色素直接染的水以后,海带可能性并不大。一方面是因为严重违法,容易被追究刑事责任。另一方面,色素着色不均匀、浸泡脱色等问题容易被识破。更重要的是,其他处理方式的成本比色素染色便宜,商家何必跟人民币过不去呢? 据《北京青年报》

1. 玉米须茶 自制除油脂茶

材料:玉米须10克

做法:将玉米须加水煮开后待用,喝时加热饮用。

功效:玉米须茶能够利尿去湿,排出体内的湿气,可降低血脂、血压、血糖。玉米须茶甜丝丝的,经济又实惠,可以做全家的保健茶。

2. 美容多味桃花茶

材料:干桃花4克,冬瓜仁5克,白杨树皮3克。

做法:把所有材料置于杯中,用沸水冲泡,加盖焖10分钟即可。可以反复冲泡4次。

功效:消解腹部脂肪,祛除皮肤上的黑斑。

3. 山楂金银菊花茶

材料:菊花、山楂、金银花各10克。

做法:将山楂拍碎,将所有材料加水煮沸即可。每天一剂。

功能:山楂能化痰消脂,久服有降低胆固醇和三酸甘油酯的作用;金银花则有减肥养生的功效,尤其对于气滞血瘀的肥胖者效果显著。但是体质寒凉、胃肠不好的人尽量少喝。

据新华视点

杭白菊挑完整的

夏季躁热,可以泡点菊花茶以散风清热、平肝明目。如何挑选杭白菊呢?

首先可观察外形,看花的外观是否破碎不完整。也可用鼻子闻,如果菊花在干燥的时候有添加药剂进行处理,则能闻到刺鼻味道。反之,好的杭白菊是完整的,花朵是球状,也比较小颗,闻起来带着淡淡的菊花香,感觉很清雅。

颜色太鲜艳、太漂亮的菊花不能选,可能是硫磺熏的,这种菊花用滚水冲泡后,有硫磺味。要选有花萼,花萼偏绿色的新鲜菊花。颜色发暗的菊花也不要选,这种菊花比较陈,且受潮了。

其次用手摸,松软的,顺滑的菊花比较好。花瓣不零乱,不脱落,即表明是刚开的新鲜菊花。

据人民网



韭菜的保鲜方法

购买韭菜后,时间不长就开始腐烂或者失去水分,不再新鲜,该怎么保存呢?

大白菜法:取两片大白菜叶,将吃不完的韭菜包裹,可使韭菜不干、不烂,还能减少水分蒸发,达到保鲜的功效。

清水法:取盆放入适量清水,将韭菜用草绳捆好,根部向下放入盆中。盆中的清水一定要没过韭菜根部,即浸泡韭菜的根部以及根部附近的茎部。这样也可保持韭菜两三天不变质。

塑料袋法:将韭菜捆好,放在稍大一些的塑料袋内,袋口不要封得太牢,最好留一个缝隙,将整袋韭菜立放在地上。若要放冰箱,可用纸将未沾水的韭菜包起来,再装进塑料袋中,放在冰箱中冷藏,能保存一周左右。

据《生命时报》

据《健康时报》