



九九重阳节

# 常吃三七土豆炖牛肉 92岁老人血管如年轻人

血管内一旦出现了“水垢”(血液中的“水垢”是指胆固醇、甘油三酯等,它们在血管壁上越积越多,形成如同黄色小米粥样的斑块。),相当于在人体安装了“不定时炸弹”,会让人们时刻处于危险之中。若血栓堵在脑血管,可使脑细胞坏死,轻者发生腔隙性脑梗,重者出现偏瘫、失语、昏迷,甚至猝死;血栓堵在冠状动脉,可导致心绞痛、心肌梗死,严重者可发生心跳骤停;血栓堵在周围动脉血管中,患者会出现下肢间歇性跛行、疼痛,甚至因坏疽而截肢;血栓若堵在小肠、肾脏等部位,引发肠坏死、肾栓塞等。



宋祚民仍精神矍铄,宋老曾在北京卫视的《养生堂》节目中透露,自己体检的时候血管壁光滑如年轻人,而宋老的秘诀竟是常吃一道家常菜:三七土豆炖牛肉。

食材:土豆500克、牛肉500克、三七30克。

做法:1.把三七块敲碎,牛肉和土豆洗干净,切好备用;2.再把三七、牛肉、土豆放入锅里

加入炖熟即可。  
注意:一周吃三次。

功效:牛肉味甘、性平,归脾、胃经;牛肉具有补脾胃、益气、血、强筋骨、消水肿等功效。

土豆味甘、性平、微凉,入脾、胃、大肠经,有健脾利湿、解毒消炎、宽肠通便、降糖降脂、益气强身、抗衰老等功效。土豆含有丰富的钾,有利于保护心脏。

三七性味甘凉,具有活血化痰、扩张血管、降低血压、抗衰老、增强机体免疫功能、预防和治疗心脑血管组织缺血等功效。

三七土豆炖牛肉具有补脾、活血益气、抗衰老、降血压、保护心脏等功效,经常食用还可以预防中风。

据凤凰网

## 久服麦冬轻身不老

麦冬,又称“不死药”,“气味甘平,无毒。主心腹结气,伤中,伤饱,胃络绝,羸瘦短气。久服轻身不老、不饥。”麦冬性味甘、微苦、微寒,归经:心,肺,胃经。

麦冬主心腹结气。脾胃是气血生化之源,胃的脉络与五脏六腑、四肢百骸,所有经脉都是相通的,胃又是多气多血之腑。麦冬,凉润清胃热,能让胃四周的络脉气血重新流畅起来。

麦冬主伤中。如今人们常常减肥,或者压力大,中午不吃饭,晚上下班迟,两餐并一餐特别容易暴饮暴食,不管怎样都会伤胃,引起胃热,或者胃阴虚。而清胃热,养胃阴,麦冬可以一展身手。

麦冬主羸瘦短气。麦冬入肺经,肺主一身之气。“肺为气之主,肾为气之根,肺主出气,肾主纳气。麦冬补肾,是通过肺胃热清,肺阴自润而生肾阴,所谓金生水,肺金生肾水。

麦冬久服轻身不老、不饥。其实久服不饥说通俗点就是不容易饿,胃气足则耐饿,精神充沛。临床上常用于心气不足、心烦不安的失眠患者或更年期患者。单味麦冬9-15克,煎汤代水,可有养心安神之效。

注意:麦冬微寒,脾胃虚寒者或者不熟悉自身脾胃状况的人,最好咨询中医后再决定是否服用。只有遵循医生的指导,科学地服用,才能有效地避免副作用,促进身体健康。

据《新民晚报》

## 秋吃菱角补脾益气

菱角又名腰菱、水栗、菱实,味甘、凉、无毒,是一年生草本水生植物菱的果实,皮脆肉美,煮熟后剥壳食用,亦可熬粥食。由于含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸及多种维生素和微量元素,具有利尿通乳,止渴,解酒毒的功效。

本期推荐食谱:菱角粥

材料:大米、菱角粉、红糖;

做法:  
1.大米100克,煮粥,煮至半熟时,加入菱角粉30-60克,再继续煮熟;

2.用适量红糖调味食用。  
功效:有健脾益胃,补气作用。适用于慢性泄泻,营养不良,年老体弱等症。

据《美食导报》

鱼,特别是河鱼格外腥,下面几招教您轻松去除腥:

- 1. 去鱼肚里黑膜**  
宰杀剖肚之后,一定要把鱼肚子里的那层黑色的膜去掉,腥味大减。
- 2. 去鱼背腥线**  
在鱼头鱼尾处各切一刀,用刀面轻轻拍打鱼腹部,一条白色的小线头就露出来了,那就是鱼腥线。鱼的腥味来源于黏液中的三甲胺,呈碱性,所以加醋可酸碱中和,从而去腥。

**3. 巧用香料**  
香叶、八角、草果等香料既能够掩盖鱼腥又能给菜添香。一般高温煎、炸、烤出来的鱼几乎没有腥味,而蒸、煮、炖出来的鱼会有点腥味,特别是凉的时候吃腥味更大。而从健康的角度出发,还是建议少选煎炸和烧烤等烹饪方式,但可以把清蒸鱼换成红烧鱼、水煮鱼、酸辣鱼等吃法,腥味就小多了。

据《益寿文摘》

**几招让你吃鱼不觉腥**

## 罗汉果煲柿饼能平喘

罗汉果味甘、性凉,有生津润肺、化痰止咳的功效,适用于肺热哮喘或肺燥咳嗽等证的患者。柿饼味甘、性寒,有润肺涩肠的功效。二者合用有清肺热、祛痰火、止咳喘之作用。

若症状表现为夏季多发,伴有黄痰、口渴喜饮、汗出面赤等症当属热痰证,可选用罗汉果煲柿饼。方法是,取罗汉果半个,柿饼2-3个,冰糖少许,将罗汉果与柿饼一起加清水两碗半,煎至一碗半,加少许冰糖,一日三次分用。若患者受寒邪而发,痰少咯吐不爽、色白多泡沫、口不渴或渴喜热饮、形寒怕冷时则不宜使用此方。

据《生命时报》

## 看体质吃水果更健康

东南大学附属中大医院中医内科刘志刚博士介绍,中医学通过水果对人体健康影响的长期观察,将水果总结归纳为三大类:寒凉类、温热类、甘平类。现在正值秋季,市民可以多食用大枣、山楂等“温热”的水果。大枣性甘、温,可以补益脾胃,养血安神,适于气血虚弱、病后、产后体虚和老年人食用。山楂性温味酸甘,可健脾消食,下气活血;而金桔性温味甘,开胃消食,理气化痰,宽胸解郁。两者都可以消食,山楂的特点是有助于肉类的消化,而且能够活血化

淤,有助于血压、血脂控制;而金桔能够疏肝解郁,所以适用于平时情绪不畅,容易出现消化不良的人食用。

另外,我们还要结合自身的体质选择水果的种类,热性体质的人适宜寒凉类水果;寒性体质的人适合温热类的水果。

据《扬子晚报》



### 食新知

## 要想健康多吃三黑

**蘑菇**  
蘑菇不仅营养丰富,味道鲜美,富含人体必需的赖氨酸等,还含有丰富的矿物质,而且它又属于低热量食品,可以防止发胖,是一种较好的减肥美容食品。多吃蘑菇可以防止过氧化物



损害机体,提高身体免疫力。

**木耳**  
木耳是各种荤素食品中含铁量最多的,可以及时为人体补充足够的铁质,所以它是一种天然补血食品。常吃木耳还可以降低胆固醇含量,对防治冠心病和动脉血管硬化也十分有益。

**黑米**  
黑米含有各种不同的营养元素,能够有效满足人体每天所需要的营养。黑米中的钾、镁等矿物质有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。

据《大众卫生报》

## 葡萄全身都是宝

别看葡萄个头不大,却全身是宝,不仅果肉营养丰富,连葡萄皮和葡萄籽也不容小觑。

葡萄果肉鲜美多汁,富含多种维生素和矿物质,并含有能抗氧化的花青素,可以清除体内自由基、防止细胞损伤、抗血栓、保护心脑血管。其中的果酸能起到助消化、增进食欲的作用。

葡萄皮常被嘴刁人士弃之一边,其实,葡萄皮中的花青素比果肉还多,并且还含有对健康有益的白藜芦醇。白藜

芦醇具有预防血栓形成、保护心脑血管、增强免疫力、抗癌等作用。

最后说说葡萄籽,这些年随处可见葡萄籽提取物,想必都不陌生,主要功效成分就是从葡萄籽中萃取的原花青素和儿茶素类多酚类物质,具有很强的抗氧化作用,能高效清除体内自由基,防止氧化损伤,增强免疫力。不过,葡萄籽中的功效成分需要经过专门的工艺提取。

据《健康文摘报》

### 喝茶治病

## 桔红茶抗菌、治咳嗽

桔红茶:桔红3-6克、绿茶5克。用开水冲泡再放锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂随时饮用,有润肺消痰;理气止咳之功,适用于秋令咳嗽痰多,粘而咳痰不爽之症。

此茶以桔红宣中理气,消痰止咳。茶叶有抗菌消炎作用,以此二味配制,对咳嗽痰多,粘而难以咯出者疗效较好。

据《中国医药报》

## 食物巧搭配 营养能翻倍



**干稀搭配**  
除了饮水,人们每天还需从食物中摄取大量水分。干稀搭配吃,既有利于消化吸收,增加饱腹感,又能补充水分。例如:牛羊肉类食物吃得多时,可以搭配粥、汤、羹等较稀、水分多的食物。早晚饮食可以稀饭搭配馒头、饼一起吃。

**颜色搭配**  
不同颜色食物的营养价值和健康作用也不一样。建议每日饮食中绿叶蔬菜应占到40%,同

时尽量考虑多种颜色搭配。  
**粗细搭配**  
我国饮食习惯中,主食多以米面为主,长期单一细粮摄入容易导致营养失衡和消化功能减弱。适量增加粗粮有助于预防糖尿病、便秘等问题。一般建议馒头、米饭等细粮与杂粮、土豆等食物摄入比例为3:1,也可以选择每天专门吃一顿杂粮粥或饭。

**烹饪搭配**  
饮食的烹调有蒸、煮、煎、炸、烤多种方式,总体来说,蒸

煮、凉拌比煎炒更为健康,营养损失更少。因此,建议生活中蒸煮和爆炒的比例控制在2:1,可以偶尔选择低温烘煎,但应尽量避免油炸。

**荤素搭配**  
单纯的荤食可能会导致膳食纤维和抗氧化物摄入不足,而缺乏豆制品的纯素饮食也容易造成蛋白质营养缺乏、精力下降。一般来说,正常人每天应保证2-3两肉、1斤蔬菜、2-4两水果、1斤谷薯类食物。肉类可以搭配

绿叶蔬菜或其他多种颜色的新鲜果蔬以及不同种类的菌藻类一起食用。

**寒热搭配**  
寒性食物多有清热、泻火、解毒等功效,如绿豆、荞麦、冬瓜、苦瓜、藕、海带等;热性食物有散寒、温经、通络等作用,如牛羊肉、桂圆、辣椒等。举例来说吃火锅时,适当多吃萝卜青菜等寒性食物;吃牛羊肉后喝一碗酸梅汤会更舒服。

据《益寿文摘》