

中医治失眠从脾胃入手

中医讲“胃不和则卧不安”，意思是说如果脾胃有疾病，就会导致睡眠质量下降或者不易入睡。这是因为脾胃主水谷运化，脾胃功能失调，宿食停滞或胃肠积热，浊邪或热邪就会内扰心神而致失眠。

三餐不规律、节食、过饥或过饱的人最容易引起脾胃虚弱，从而出现恶心、反酸、腹胀、腹胀等不适，这类人群如伴有失眠，就应先调理脾胃。

调理脾胃分几种情况：

①脾气虚弱，如面色发白、四肢乏力、精神差，可用四君子汤、参苓白术散；

②脾胃积滞，如脘腹胀满、大便不畅，可用保和丸、健脾消积口服液；

③胃阴不足，如口干舌燥、没有食欲，可用益胃汤。

此外，《伤寒论》中还记载了一个专门针对脾胃不和而致失眠的方子——甘草泻心汤，

由炙甘草、半夏各12克，黄芩、干姜、人参、黄连各9克，大枣12枚组成，方中炙甘草、人参、大枣益气补虚，干姜、半夏宣畅中焦气机，使湿热之邪无内居之机，黄连、黄芩清热燥湿，使脾胃不为湿热所虐。

除了调节脾胃，还不能忽视心情的舒畅，以及饮食的清淡，再加上适量的运动，一定能有个好的睡眠。

据《家庭医药》

味精(学名“谷氨酸钠”)，是每个厨房必备的一种调味品，如果使用不当，不仅失味，且对人体有害。

注意温度，味精在常温下不易溶解，投放的适宜温度为70℃-80℃，此时鲜味最浓。如在120℃以上的高温中，则会变成焦谷氨酸钠(脱水谷氨酸钠)，会失去应有的鲜味。因此，炸煎、烧烤食品或急火快炒菜肴时，均不宜使用味精。

注意时间，味精最好在汤菜将出锅时投放，不宜提前。过

早投放(汤菜温度在100℃或以上)，味精被水蒸气大量挥发，将变得没有味道。若菜肴需勾芡的话，味精投放则应在勾芡之前。

注意适量，味精食用过多容易产生依赖性，同时在体内分解成比较多的钠和谷氨酸，超过机体代谢能力时，会给身体造成不良影响。联合国粮农组织曾规定：味精每天允许摄入量(食物中原有除外)为50千克体重的人每天使用6克。

味精使用三注意

据搜狐网



妙招厨房

如何煲出绵软南瓜粥？

南瓜有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、止烦、止渴、止泻等功效；小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。由两者煮成的南瓜粥金黄绵软，凝如膏脂、味道香甜，是一道老少皆宜的“人气美食”。

要想煲出绵软的南瓜粥，首先要过食材关。南瓜宜选用瓜身稍长，底部膨大，近似木瓜形，瓜皮呈橙红色或金黄色，表面完全被蜡粉的成熟瓜。小米宜选用大小一致，颜色均匀，捏几粒不碎，抓一把闻有一股清香味的。

更简单的挑选方法，即将一粒小米放进嘴里，有微甜味道的为佳，劣质的则尝起来有点儿苦涩味。

烹调器具宜选紫砂锅、铁锅、铝锅等。

具体制作流程为：南瓜500克，小米50克。先将小米洗搓干净，倒入温开水，浸泡约5分钟；接着将南瓜洗净去皮去籽，切成薄片状，放入锅里，再将泡好的小米撒花似地洒落于瓜肉上；然后注入适量水(水量高出南瓜2倍)，盖上锅盖，用小火烹饪约20分钟。时间到后，不要急于揭盖，而是让其自然冷却，待感觉不烫手时即食。

据《健康时报》

增强记忆力的菜单

想增强记忆力，那么就请在日常食谱中增添以下食物吧。

多吃鱼头可以让小孩更聪明，这已经是很多家庭共有的常识。因为鱼头含有蛋白质、氨基酸、维生素和大量微量元素，对补五脏、健脑益智有很好的效果。

猪肝有养血补肝、健脑的功效。

牛肉具有健脾益胃、健脑的功效。

鸡肉可以温中益气、健脑补脑。

鸭肉具有滋阴养胃、利水消肿、补脑的作用。

骨髓可以补肾壮骨、补益髓。

海参含有粗蛋白质、脂肪、钙等成分，具有补肾益精、健脑的功效。

据三九养生堂

饮酒巧配食物可防范脂肪肝

如今，酒精性肝病已成为我国仅次于病毒性肝炎的第二大肝病病因。过量饮酒是诱发多数男性脂肪肝的主要因素，因为酒精一旦进入体内，90%以上是通过肝脏进行新陈代谢的，当酒精量超过了肝脏的处理能力，转化生成的多余脂肪无法转运出去，就会形成脂肪肝。日常生活中，当不可避免需要饮酒时，应利用餐桌上丰富的食物来降低对肝脏的损害。

运动型饮料

运动饮料是根据人体运动

的生理消耗而配置的，针对特殊人群的饮料。运动型饮料的成分接近人的体液，易被吸收，除了可以补充水分，稀释体内酒精外，所含的无机盐和糖分，还有消除酒精的作用，防止酩酊大醉。

含果糖丰富的食物

西红柿、蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状。

芦荟汁

芦荟中所含的多醣体、糖蛋白等物质，能降低酒精分解后产生的有害物质乙醛在血液中的

浓度。饮酒前喝些芦荟汁，可预防头痛、恶心和脸红。芦荟中的苦味成分芦荟素有健脾作用，对宿醉引起的反胃和恶心有特效。

新鲜葡萄汁

葡萄中含有丰富的酒石酸，能与酒中乙醇相互作用形成酯类物质，达到解酒目的。饮酒前吃葡萄还能预防醉酒。

含蛋白质丰富的食物

最好选择鱼肉、瘦肉、鸡肉、豆制品、蛋、牛奶等优质蛋白，对肝脏功能十分有益，能减轻胃和肝脏负担。 据《大众卫生数字报》



新知

柚子皮化痰暖胃

与柚子的味酸甜性寒不同，柚子皮味辛苦甘，性温，有化痰、止咳、理气、止痛的功效。主治咳嗽、气郁胸闷、腹冷痛、食滞、疝气，还能化痰暖胃。

先削去柚子皮的青黄表

皮，留下白色的“棉絮”内层。用开水煮柚子皮10分钟后捞起，用清水泡浸一段时间，挤干水分，再用清水浸泡，直到把柚子皮中的青涩味去掉后，切成块状食用。 据《家庭保健报》

这样吃梨更润肺

1.蒸熟：先把梨从蒂下三分之一处切下当盖，掏空梨核，再把川贝母细粉及适量冰糖放入梨中，把梨放在蒸锅里大火蒸45分钟，取出后即可食用。

2.榨汁：生梨去皮去核，榨汁后取400毫升左右，与10克冰糖、1枚胖大海一起煮，20分钟后即可服用。

据《健康咨询报》

三文鱼让头发有光泽

多吃三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼这样富含健康的 ω -3脂肪酸的鱼类。因为人体是无法自行产生这类必需脂肪酸的，但是你可以从食物或者补剂中获取它们。

美国国家食品药品监督管理局

理局(FDA)认为， ω -3脂肪酸是一种合格的健康食品，可以降低冠心病的发病风险。它不仅能够保护你免受疾病的侵袭，并且有助于保护头发的光泽。

据《常德晚报》

柿饼霜入粥治疗脾肺阴虚

柿子上面的柿饼霜，也就是晾晒柿子时，其表面渗出凝结的一层白霜，是一味好药。近代名医张锡纯创立的含有柿饼霜的珠玉二宝粥，在家就可以制作。生山药60克，生薏米60

克，柿饼霜24克，先将山药、薏米捣成粗渣，煮熟，然后将柿饼霜切碎，调入粥中融化，服食可以治疗脾肺阴虚、咳嗽低热等疾病。

据《保健》

水果饭后吃不会增加胃肠负担

饭后吃水果并不会增加胃肠负担。因为水果的主要成分是水、糖、维生素和膳食纤维，还是比较容易消化吸收的。正确的吃水果时间，应根据自身实际情况(如血糖、胃肠功能)而定。

对于普通人来说，吃水果不需要讲究时间，可以把水果放在一天中的任何时候，比如，餐前、餐后、餐中间。如当早餐质量不高时，可以吃点番茄、猕猴桃、橙子来补充一下；下午三四点时可以吃个苹果作为加餐，既能补充水分，又能获取维生素、膳食纤维、矿物质等营养素以及类黄酮等抗氧化物质，获得健康效益。

但对于特殊人群来说，吃水果就要讲究了。患有糖尿病的人群在血糖控制得比较好的前提下，宜把水果放在两餐之间，以免血糖发生大的波动。需要减肥、控制血脂或血压的人群宜在餐前吃水果，因为能帮助减少其他食物的摄入量，多摄入一些膳食纤维、钾等营养素。

偏瘦需要增重的人群，适合把水果放在餐后吃，可以避免餐前吃水果影响正餐的摄入。 据《科教新报》

健康提示

红薯不要空腹吃



在中医文献里，红薯有着“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，而现代医学也证明红薯是“抗癌第一先锋”。那么，食用红薯有哪些讲究呢？

第一，蒸熟煮透。红薯淀粉含量高，不经过蒸熟煮透来破坏它的淀粉颗粒，就不容易消化。在蒸煮时，最好能尽量延长些时间，使其中含有的氧化酶分解。这样吃起来就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适。

第二，不要空腹吃。因为红薯本身含有较高的碳水化合物，有一定的甜度，为了避免腹胀等问题出现，尽量不要空腹吃，一次吃最好不要超过150克。糖尿病患者最好不要吃红薯。

第三，不要单独吃。红薯最好和米面等谷物、蔬菜和水果搭配着吃，这样可以起到蛋白质互补作用。如果就着咸菜或者新鲜萝卜一起吃，也能减少胃酸的产生。红薯本身是甜的，在搭配食物时最好不要和甜食一块吃，以免增加反流机会。

第四，最好在午餐时吃。红薯淀粉含量高，进入体内需要4-5个小时的消化时间。下午时间长，人在阳光下活动，蛋白质里的钙能充分吸收，还不影响晚饭对其他营养的摄入。

第五，变色发芽的红薯不要吃。红薯变色意味着营养成分被破坏，还可能产生毒素，危害人体健康。如果红薯表皮出现褐色、黑色斑点、腐烂或薯心变硬发苦，说明红薯已受到毒素侵袭，也不宜食用。

据39健康网

食物冷冻也有保质期

怕食物变质，于是把它们统统放进冰箱里冷冻。然而，食物即便冷冻也有保质期。

一般而言，冷冻温度在零下18℃左右。这种温度条件下，一般细菌都会被抑制生长或杀死，但这并不等于能完全杀菌。有些抗冻能力较强的细菌依然能存活下来，还是存在微生物污染食

物的风险。人们一旦食用了感染这类细菌的食品，就可能引起肠道类疾病。

冷藏时，温度越低，贮藏时间越长。在-18℃条件下，猪肉可保存4个月；在-30℃条件下，可保存10个月以上。一般猪肉冷冻保质期为6个月左右，最好在4个月内食用；牛羊肉保质

期基本在8-12个月；鸡、鸭等禽类的保存时间为3-8个月。培根片、腌肉保存时间别超过3个月；火腿和培根块别超过4个月；用开水焯过的蔬菜可以冷冻保存10-12个月，没焯过的只能保存3-4个月，西红柿冷冻最长可保质8个月。一旦超过保质期，食物在冷冻室内也会变质。

需要注意的是，将食品放冰箱冷冻，解冻后应马上吃掉，不建议再次放入冰箱冷冻。当肉被

解冻复原时，由于温度升高和肉汁渗出，细菌又开始生长繁殖。因此，人们利用低温贮藏肉品时，必须保持一定的低温，直到食用或加工时为止，否则就不能保证肉的质量。

一旦超过保质期，食物在冷冻室内也会变质。营养师建议，为了减少浪费，最好在把食物放入冷冻室前贴个标签，注明放入时间和食用期限。

据《北京晚报》