

# 延年益寿跟着五行走

五行是我国古代的一种物质观。《黄帝内经》根据脏腑组织的性能和特点,将人体组织结构分属于金、木、水、火、土五行之中。

◆木:与肝脏相对应,与胆互为表里,木属春天,色青、味酸。春天处处皆是绿色,绿色即青,青入肝。所以,春季养肝宜常吃各种绿色蔬菜,如菠菜、生菜、油菜等。酸生肝,以酸味为主的酸梅、石榴、西红柿、山楂等,宜

常吃。酸走筋,如果有肝病,宜少吃酸类食物,因为酸主收敛,可使肝气不能生发。

◆火:与心相对应,与小肠互为表里,火属夏天,色赤、味苦。红色入心,想要面若桃花,可多吃些红色食物,如西红柿、胡萝卜、红苹果等。苦走心,夏季常吃苦杏仁、苦瓜等苦味食物,可去心火。

◆土:与脾脏相对应,与胃互为表里,土属长夏(指从大暑、

立秋、处暑到白露4个节气),色黄、味甘。甘入脾,甘味食物有红糖、桂圆肉、蜂蜜等,常吃可补气养血、解除疲劳。黄色应脾,所以面色黯淡的人可辅以黄色食物,如香蕉等。长夏时节,湿热相缠,内应脾脏,可选择赤小豆、绿豆等食物,有利湿健脾之效。

◆金:与肺相对应,与大肠互为表里,金属秋,色白、味辛。辛味入肺,辛味食物有葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等,具有发汗、理

气之效,经常食用可预防风寒感冒,但患有痔疮、便秘、肾经衰弱者忌用。白色应肺,要想肌肤美白,可常喝豆浆、牛奶等白色食物。辛走气,肺气,如果病在肺部,就要少吃辛辣食物,以防伤津耗气。

◆水:与肾相对应,与膀胱互为表里,水属冬,色黑、味咸。咸入肾,咸味食物有盐、海带、紫菜、海蜇等,具有泻下、软坚、散结、补益阴血等作用,宜适量食用。黑色应肾,所以肾虚者宜常吃黑芝麻等黑色食物。咸走肾,如果病在肾,就不要吃太咸的食物。

据《家庭科学·新健康》



冬天,芋头大量上市,今天为大家推荐一款家常小菜——毛豆芋头,软糯的芋头和鲜美的毛豆碰撞出独特的弄堂味道,让人回味无穷。

食材:芋头300克,毛豆200克,香葱1棵,盐3克,白胡椒粉2克,食用油、水淀粉各15毫升。

做法:毛豆去壳放锅中,加入没过毛豆的冷水,大火煮开后转中火煮5分钟至毛豆变熟即停;芋头洗净表皮泥沙,放入蒸锅大火蒸20分钟,用筷子可以轻松刺穿即可,放凉后去皮切块;炒锅放油,大火加热至5成熟,下葱花,放入芋头和毛豆翻炒,加100毫升水煮开,调入白胡椒粉和盐,最后淋入水淀粉勾芡,翻炒均匀即可出锅。

功效:毛豆芋头富含维生素B和钾、镁,可以降低血糖以及血脂,因为含有大量的卵磷脂,能够帮助我们调节大脑提高记忆力,不仅如此,常吃毛豆芋头还可以补肾健脾。

据99健康网

## 老胃病别长期喝粥

一些老年老胃病患者习惯天天喝粥,虽然粥比较好消化,但也会带来问题。粥经过长时间熬制后部分营养成分会流失,且不需慢慢咀嚼,不能促进唾液腺分泌。再者粥水分多,稀释了胃液,不利于其他食物的消化吸收。

以前生活条件差,吃不饱,患萎缩性胃炎的人比较多,胃酸分泌不足。吃粥能促进胃酸分泌,有助于食物消化。但现在,人吃得好了,胃酸大量分泌,患有反流性食管炎的人大幅增加,而这类患者并不适宜喝粥养胃。

养生不能拘泥于老的传统和方法,胃病患者能否用粥养胃应根据病情而定。对于胃酸分泌过多的人而言,应多吃馒头、包子等面食,可以让胃的酸碱度达到平衡,有助于减少胃病的发生几率。

据《老年生活报》

## 百合粥滋阴润肺

《本草求真》中说:“百合功有利于肺心,而能敛气养心,安神定魄。”中医认为,百合味甘苦、性微寒而润,有润肺止咳、养阴清热、清心宁神、利大小便、补中益气的功效,最宜冬季气候干燥、燥邪过盛伤肺,以致出现口干咽燥、咳嗽少痰、大便干燥、小便短少、皮肤干燥等“秋燥病”的调养。

百合既可煮粥,又可配合其他药物使用,故临床常将其作为药膳以养正祛邪,达到有病治病,无病防病的目的。将百合与

粳米一起煨煮至熟烂成“百合粥”,加入银耳,有滋阴润肺之功;加入莲子,有养阴清心之效;加入绿豆,则可加强清心解毒之力,对中老年及病后身体虚弱而有心烦失眠、低热易怒者尤为适宜;将百合除去杂质洗净,用水煮至极烂成“百合汤”,可作结核病患者的食疗佳品。

需要注意的是,百合属于偏凉之物,因此风寒咳嗽、虚寒出血或脾虚消化不良的患者不宜食用。

据中华养生

## 中医治失眠分三型食疗

中医将失眠称为“不寐”“目不瞑”“失眠”等。现在认为“不寐”主要是因为饮食、情志、劳倦、体虚等因素导致脏腑心神被扰,或心神失于濡养,阴跷脉和阳跷脉功能失去平衡而导致。临床常表现为以下几种类型。

### 阴虚火旺型

阴虚火旺型好发于工作紧张、劳累的人,主要表现为心烦不寐或多梦易醒、头晕耳鸣、口干咽燥、心悸出汗、健忘或有腰膝酸软、遗精、月经不调、舌红等。可用百合、核桃仁、莲子各50克,小米100克熬粥食用,或以莲子心、百合3-5克用开水冲泡代茶,睡前饮用,滋养肾阴、清心降火。

### 痰热内扰型

痰热内扰型好发于肥胖的中青年,主要表现为睡眠不实、心烦懊恼、胸脘痞闷、痰多、头晕目眩、口苦、舌苔黄腻等。可选山楂、麦芽、绿豆、薏苡仁各30-50克,小米100克熬粥食用,可消食健脾、清热祛湿。

### 心脾两虚型

心脾两虚型好发于年迈体虚的中老年人,主要表现为失眠多梦、心悸健忘、神疲体倦、纳呆或食后腹胀、面色少华、大便溏稀、舌淡胖、苔薄白等。可用龙眼肉20-30克,黄小米50-100克,大枣5-10枚,山药50克熬粥食用,也可将酸枣仁5-10克捣碎,用开水冲泡代茶,睡前饮用。据《大河健康报》

### 摄入足量蛋白质

肝病病人首先要保证蛋白质的摄入量。蛋白质来源于豆制品、鸡蛋、牛奶、鱼、鸡肉等。值得注意的是,并不是所有肝病病人都适合大量进食蛋白质,如肝功能显著损害或急性肝性脑病者应禁食蛋白质,以防血氨增高加重病情。这类病人应在医生的指导下,

选择性地食用蛋白质制品。

### 摄入足量维生素

肝病患者要进食足够的维生素。新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素,应多多食用。不过对于食管胃底静脉曲张的患者来说,为了防止曲张的静脉出血,注意要少食粗纤维食物,多食用

菜泥、肉末等软食,进餐时要细嚼慢咽,咽下的

食物要小,保证外表光滑,切勿混入硬屑、鱼刺等坚硬粗糙的食物,食物不能过冷或者过热,以免刺激出血。肝性脑病患者不宜用维生素B6。

### 以下食物要少吃

肝病饮食最重要的

## 食补养肝三要点

茶 不管红茶、绿茶还是白茶,均含有可战胜流感的儿茶素。

### 蘑菇

蘑菇含有钾、B族维生素及蘑菇多糖等抗氧化物,对预防流感很有效。

### 蓝莓

美国康奈尔大学研究人员发现,新鲜蓝莓含有强大的抗氧化物花青素,对于增强免疫系统很有益。

### 橙黄食物

胡萝卜、红薯等橙黄食物含有β-胡萝卜素,在体内可转化为

## 多吃柑橘、蘑菇防流感

当下正是流感的高发季,美国《健康》杂志撰文指出,多吃以下食物可以预防流感。

### 多脂鱼

慢性炎症会损害人体免疫系统,诱发流感和其他疾病。而三文鱼、金枪鱼等多脂鱼富含ω-3脂肪酸,适量摄入,可以起到减缓身体炎症的作用。

### 牡蛎

锌,作为人体必需矿物质,一直被认为具有很强的抗流感

功效。牡蛎的含锌量远大于其他食物。

### 柑橘类水果

研究表明,在感冒初期服用维C能将病程缩短一天。

平时多吃些柑橘类食物或用些柠檬汁等调料,都能获得大量维C。

### 酸奶

研究表明,食用酸奶等含益生菌的食物,可有效减少呼吸道感染。

### 健康提示

## 奇亚籽富含膳食纤维

膳食纤维对身体健康好处多多,它除了能帮助清理肠道、稳定血糖外,还能抑制饥饿激素,使身体产生足够的饱腹感,有助于减肥和保持身材。营养专家表示,每天摄入50克膳食纤维功效最佳。

《美国》预防杂志推荐食用奇亚籽来获取足量膳食纤维。它吸水后膨胀,纤维含量特别丰富,能减缓肠道中淀粉转化为糖的速度,被视为“减肥圣品”。2茶匙奇亚籽就含有10克膳食纤维,一定量的ω-3脂肪酸和蛋白质,将奇亚籽放入奶昔中饮用非常合适。

据《大众卫生数字报》

## 放疗后体乏口干用百合粳米熬粥

现代研究表明,百合含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁和秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,不仅具有良好的滋补作用,而且对多种癌症都有较好的疗效,是一种比较理想的抗肿瘤药,多用于治疗肺癌、鼻咽癌、皮肤癌、淋巴瘤等。特别是这些肿瘤患者放疗后会出现体乏、口干心烦、干咳少痰甚至咯血等症状,用鲜百合与粳米一起熬粥,再调入适量冰糖或蜂蜜共食之,对于增强体质、抑制癌细胞生长及缓解放疗反应均具有良效。据《广州日报》

## 二苓通阳汤利小便

随着年龄增大,男性最常见的健康问题就是前列腺增生,让小便难以排出或点滴而出。患有老年前列腺增生的人群不妨煲个二苓通阳汤,可利水渗湿,又不伤正气。

材料:茯苓30克,猪苓30克,南沙参30克,葱白1握,瘦肉100克(1-2人量)。

烹调方法:把茯苓、猪苓、南沙参洗净,瘦肉洗净切片,放入汤煲中,加水1500毫升,大火煮开后转小火再煮约半小时,最后放入葱白,稍滚,加盐调味即可。据《广州日报》

就是限制水、钠的摄入,有腹水者要限制钠的摄入(食盐1.5-2.0克/天),水量也要限制在1000毫升/天。那么高钠食物有哪些呢?如方便面、香肠和罐头食品、各种腌腊食品等。同时也要少吃甜食,忌酒,远离烟草。

南京市肿瘤医院肝病科主任医师,冯艳红

维A,有助维护人体免疫系统。同时,维A能维持鼻咽黏膜健康运转,阻挡外来病菌。

### 葵花子

葵花子富含维E,维E可使细胞壁免受损害,约28克葵花子就能满足一日推荐量的30%。此外,维E对肺脏健康也很重要,研究发现,吃高维E、低脂饮食的人群,肺活量更大,且较少生痰。

### 燕麦

燕麦含有β-葡聚糖,可降低胆固醇,预防上呼吸道感染,提升免疫力均有好处。

据《大众卫生报》