

“春眠不觉晓” 喝汤醒醒脑

俗话说,“春困夏乏”,随着天气的升温,很多人会出现困倦乏力、眼涩头晕、昏昏欲睡、整日提不起精神等春乏现象。那么,春季总是无精打采究竟该怎么办呢?

大脑供血不足易春困

人们常在春天犯困主要是因为春天气候变暖,人体的皮肤血管渐渐扩张,大脑的供血量和供氧量相对减少,脑组织便降低兴奋性进行自我保护,因此人们就有了睡意。

此外,天气变暖致使人体各个器官活动加速,对能量的需求也随之增加。但是糖分和脂肪转换为能量时需要大量维生素B群,因此在营养不足、缺少维生素

B群时,便会抑制大脑的兴奋性,使人们感到困倦。

春困饮食宜清淡

那么,该如何预防和缓解“春困”呢?李典鸿表示,可从改变生活习惯、调节饮食习惯、运动等方式入手。

老年人应保证良好的休息睡眠,尽量养成早睡早起的习惯,减少身体的困倦感。同时,可适当午休,保证足够的睡眠。再者,清淡饮食也可解“春困”,应尽量少吃胆固醇

醇过高或太油腻的食物,多吃富含维生素的时令果蔬,如苹果、菠菜、胡萝卜等。此外,适当吃一些鱼虾、鸡肉来补充人体所需的蛋白质,这有助于提高人的精力。

另外,运动能增加脑部供氧,老年人可适当运动,如打太极拳等。

下面推荐两种春困醒脑汤:

山药胡桃粥

材料:鲜山药100克,扁豆、胡桃肉各50克,粳米60克。

做法:将山药洗净、切片,与扁豆、胡桃肉、粳米一同放入砂锅内,加水适量煮粥,待粥将熟时加精盐、生姜、葱花调味即可。



核桃丹参佛手饮

材料:核桃仁5个,佛手片6克,丹参10克。

做法:将丹参、佛手片加水适量煎煮至沸,去渣取汁,在汁液中加入核桃仁拌匀,用小火煎煮10分钟,待温度适宜时即可饮用。

据《老人报》

1.少用黄油。

西餐中经常会用到黄油,这确实会让菜肴更香,但是黄油含有大量的饱和脂肪酸,经常食用会增加心脑血管疾病的风险。

2.少煎炸焗,多蒸拌煮。

煎、炸、焗的烹调方式会使用大量的油或者是芝士,脂肪含量高,会增加过多的能量,增加肥胖的风险。宜多采用蒸、拌、煮、烩的方式,例如蒸海鲜、拌沙拉、煮蔬菜汤、蔬菜烩牛肉等。另外,烤也算是健康的烹调方式,但是要少放酱汁、油等,例如香草烤羊排。

3.少用沙拉酱,自制酱汁。

沙拉酱的脂肪含量非常高,因此在制作沙拉时,宜多用食物搭配、调味料或者自制柠檬汁、油醋汁、罗勒叶等来提味,尽量不用沙拉酱。

4.少做浓汤,多做蔬菜汤。

西餐浓汤都要用到奶油,例如奶油蘑菇汤、奶油玉米浓汤等,可以尝试做罗宋汤、意大利蔬菜汤,放罗勒叶、茼蒿、迷迭香等来调味。

在烹调西餐时,我们应尽量保留西餐中健康的烹调方式,例如注重食物味道的搭配、蔬菜尽量生吃、用好调味料等,将西餐吃出健康来。

据《西餐烹调基础》

小妙招

四法减轻苦瓜苦味

苦瓜的营养价值很高,但很多人往往因苦瓜的苦味而望而却步。其实,在烹饪苦瓜时可用以下方法去除苦味。

1.将苦瓜用冰冷却至8℃以下食用,可减轻苦味。

2.用苦瓜蘸酱或其它浓味料,可掩盖其部分苦味。

3.先将苦瓜剖开,去籽,切成丝条,然后用凉水漂洗,边洗边用手轻轻搓,洗一会儿后换水再洗,反复漂洗三四次,苦汁就会随水流出。

4.把苦瓜和辣椒炒在一起,可减轻苦味。

据人民网

血压太低?试试党参黄芪汤

低血压属中医“眩晕”、“虚损”等病症范畴,多因气血不足、脑失所养而致,治宜益气养阴,养血升压。笔者多年临床经验发现,党参黄芪汤治疗低血压疗效不错,患者不妨一试。

具体方法:取党参、枸杞各10克,黄芪30克,陈皮、阿胶各

15克,生地20克,升麻3克,防风6克,炙甘草6克,五味子12克。水煎服,每日1剂,分早晚两次服用。7天为1疗程,一般服药1-2个疗程可改善。

方中党参、黄芪皆为补气要药,可补中益气、强心升压;枸杞子补肾益精,养肝明目;陈皮健

脾祛湿,且能行气;阿胶补血滋阴;生地养阴生津;升麻升举阳气,提升气血,使清阳气升达脑窍;五味子、防风益气养阴,宁心安神;炙甘草能协调诸药,本身又具有升压作用。诸药合用,有益气养血、和营通脉之效,气血得充,心血得养,脉运畅达,则诸症改善,最宜治疗气阴两虚型低血压。 据《大众卫生报》

中医降血脂,药粥来帮忙

若高脂血症病人伴有年迈体衰、腰膝酸软、耳鸣眼花、等症状可用如下药粥调理:

黄精银胡粥

黄精、银柴胡各10克,大米100克,白糖适量。将药同放锅中,加清水适量,浸泡5-10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时,调入白糖,再煮1-2沸即成,每日1剂。

珍珠母骨皮粥

珍珠母30克,地骨皮15克,大米100克,白糖适量。将2味药择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5-10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮1-2沸即成,每日1剂。

陈皮苡仁粥

陈皮19克,薏仁、大米各50克,白糖适量。将陈皮放入锅中,加清水适量,浸泡5-10分钟,水煎取汁,加薏仁、大米煮粥,待熟时加白糖,再煮沸即成,每日1剂。

三豆燕麦粥

绿豆、扁豆、赤小豆、燕麦各30克,红糖适量。将三豆、燕麦研细,同放锅中,加清水适量煮粥,待熟时调入红糖,再煮1-2沸即成,每日2剂。 据39健康网

吃点春笋降糖降脂

竹笋富含膳食纤维、18种氨基酸。中医认为,竹笋味甘、性寒,能化痰理气,清热除烦,通利二便,所以有“宽肠菜”的美誉。

竹笋中的膳食纤维可以与胆酸结合,并随粪便排出体外,有利于降低体内的胆固醇,降血脂。而膳食纤维在胃中可以吸收水分膨胀,体积和质量增大几十倍,给人带来饱腹感,不会过多进食,避免肥胖的发生。

据《健康报》

小心“土蜂蜜”导致中毒

几千年来,蜂蜜经久不衰,主要是因为它所具有多种独特营养成分。蜂蜜中含有可被人体直接吸收的葡萄糖和果糖;各种氨基酸,包括人体不能合成的8种必需氨基酸;与人体血清所含含量几乎相等的20余种矿物质;多种活性酶等。

不管是长辈口中,还是朋友圈里,“野生为佳”“追求天然”的论调一直沸沸扬扬,这个观点对吗?至少在蜂蜜这里完全行不通。

“纯天然”“野生”的土蜂蜜,可能会导致食物中毒。

蜂蜜中毒主要与蜜源植物所含毒成分有关。无毒蜜源植物的花期多在春秋,而有毒蜜源植物的花期多在夏季的5-7月。6-7月,在外界蜜源稀少的时候,蜜蜂为了采集更多的花蜜,会将大片生长且无特殊异味的有毒植物花蜜采集回来酿成蜂蜜。人们如果取食这些蜂蜜,中毒的概率会大大增加。

据《北京青年报》

当季蔬菜也有食用禁忌

蔬菜是生活中不可或缺的食物,虽然现在很多蔬菜四季都有,但每个季节适宜吃的并不相同。因为在自然环境下,蔬菜有最佳生长和采摘时限,故有“当季蔬菜”之说,选食也有最佳时间。下面介绍夏季几种主要蔬菜的性能、食用方法和食用禁忌。

莴苣:有促进凝血、造血,增加血红蛋白及清热解毒、和胃养血、减肥轻身等功用,对肠炎、菌

痢有辅助疗效。炒食、煮食均可,不能与甲鱼、乌鱼肉同食。

薤菜:又称空心菜,有解毒、利尿、补血、下胎等功能,对痈疮肿毒、小便不利、水肿等有辅助疗效。多炒食,亦可做汤、凉拌。

脾胃虚弱、常患泄泻者、孕妇忌食。

黄瓜:清热利尿、解毒利咽。对热病口渴、咽喉肿痛、小便短赤、水火烫伤等有一定治疗作用。同时,还能防止皮肤晒黑,并用于口唇及眼角发炎。可生食、炒食、凉拌,亦可腌食。

脾胃虚寒者应慎食或少食。 苦瓜:消暑止渴、清心明目、

解毒、解乏,对暑热烦渴、目赤肿痛、疮痍、痢疾等有较好防治作用。它有明显的降血糖作用,提高免疫力,有一定防癌作用。入食多为炒食,亦可煲汤或凉拌。

孕妇忌食苦瓜,脾胃虚寒者不宜食。

冬瓜:清热除暑、除烦、生津、化痰、利尿、解毒,对暑热心烦、咳嗽痰喘、小便不利、水肿、鱼虾和酒精中毒等均有一定防治作用,且可作为糖尿病人的舒心饮食。

肥胖者可炒食、炖食、煨食,亦可红烧。

据《当代健康报》

饮食与科学

心衰患者要少盐

慢性心衰患者在家养病的过程中,家属要为患者准备低盐、低脂、清淡、易消化、富含营养的饮食。

盐摄入量每天不超过2克,尽量不吃酱菜、腌肉等隐性高盐食品;还要限制患者对水分的摄入,要根据汗液和尿液的排泄量来确定,需“量出而入”,尽量以少量多次的方法饮水;不要饮用浓茶、咖啡、汽水等刺激性饮料,更要戒烟戒酒;食物要选择富含必需氨基酸的优质蛋白,如牛奶、瘦肉、淡水鱼等,多吃新鲜蔬菜、水果以及豆制品;每日主食控制在150-300克为宜;食物要尽量粗细搭配以防患者出现便秘的情况;每天尽量少吃多餐,不要暴饮暴食,尤其是晚餐千万不能吃太饱,以防增加心脏负担,引起病情反复。

据人民网

读者问答

乌鸡更有营养吗

读者问:乌鸡更有营养,真是这样吗?乌鸡和普通鸡在食疗功效方面有何差别?

答:乌鸡是鸡的异类。黑色素的源头都是酪氨酸,在色素细胞里通过多种生物酶的作用形成。乌鸡在胚胎孵化的早期就已经开始产生黑色素了,成年乌鸡的黑色色素可以分布于全身。如果从蛋白质、维生素B2、尼克酸、维生素E、钙、镁、铁、锌等营养素的角度的看,乌鸡比普通的鸡肉稍微好些。

从中医的角度来说,普通鸡补的是“气虚”,即适宜于精力不振、疲乏萎靡人群;而乌鸡主要补“阴虚”,即适宜于身体多内热(火旺)、盗汗、舌红少苔、脾胃不好的人,对妇科病有一定疗效,对瘦弱或有内热的人群来说,可补虚弱、滋阴壮阳,补肝肾,益气养血。

据《文摘报》

读者来信

牙痛发作 马齿苋汁来帮忙

前一段时间,邻居总是说牙疼,她的老伴就去山上扯了一把野菜。用清水洗净之后,将野菜捣烂,取其汁水敷在疼痛的地方,牙痛很快就缓解了。当时我问邻居,这是什么药,这么神奇?她说,这野菜其实就是马齿苋。

专家点评:读者来信的偏方中,马齿苋味酸、性寒,归肝经、大肠经,有清热解毒、凉血止血的作用,常用于治疗痈肿疔疮、热毒血痢等。因其药性偏寒,所以适用于治疗胃火型牙痛。但肾虚型牙痛患者使用此方不但不能缓解牙痛,还会加重身体的“虚证”,使人“虚上加虚”。

据《保健时报》