

## 春季两款降火养生汤

春季是万物复苏的时节,但此时的人们却最易惹“火”上身。那应当如何清热降火?达州市中心医院副主任医师李敏清给出的食疗建议是:汤水是春季养生的最好选择。

### 一、苦瓜皮蛋鲫鱼汤

功效:清热解暑、明目解毒、健脾利水。

材料:苦瓜2支、皮蛋1支、鲫鱼一斤。

做法:将苦瓜洗净去籽,切块;皮蛋洗净去壳,切块;洗净宰好的鲫鱼,刮净腹内黑膜,沥干水分;锅热后放两汤匙油,将鲫鱼两面煎至微黄,倒入6碗水和姜片煮沸,调中火煲20分钟。放入苦瓜和皮蛋煮沸约10分钟,起锅时放少许盐调味即可。

### 二、沙葛猪骨汤

功效:清热祛湿、健脾开胃。

材料:沙葛1斤、猪扇骨1斤、眉豆1两、赤小豆1两、扁豆1两、蜜枣2个。

做法:将赤小豆、眉豆、扁豆洗净,浸泡1-2小时;猪扇骨斩大件,洗净,余



水捞起;沙葛洗净,去皮去筋,切块;煮沸清水,放入材料半加入姜调味,大火煮20分钟后转文火煲一个小时,起锅时放少许盐调味即可。

### 春季易感冒 宝宝慎用药

春季气温反复,对于免疫力较弱的

儿童及老年人而言,极易患上感冒。而不少家长,则选择自行购买一些感冒药给宝宝服用。对此,达州市中心医院副主任医师万红表示,不少感冒药均存在不同程度的不良反应,家长需正确使用,避开误区。

万红介绍,针对市面上大部分感冒药而言,并没有特别针对2岁及以下的婴幼儿服用的推荐剂量。在药物上市前的研究中,也缺乏这部分人群有效性和安全性资料,所以原则上尽量避免使用。同时,家长更不能擅自购买并随意给婴幼儿服用。2~6岁的儿童在使用感冒药时也需谨慎,只有在有明确的剂量前提下,才可以作为非处方药使用。不提倡使用成人感冒药代替。

对于百服宁、幼儿泰诺林液、散利痛、感康、尼克、康必得、白加黑等含有对乙酰氨基酚的感冒药时,3岁以下儿童因肝、肾功能发育不全,应避免使用。

家长在使用感冒药前,务必仔细阅读药品说明,严格遵照推荐剂量服用。如对感冒药服用方法存在疑问,最好及时咨询医生或药师。

新浪网

## 春季养生 做好这三点

### 一、清淡素鲜防体热

春天正是肝木之气旺盛的季节,人的脾土之气会相对受到抑制,因此,春天宜少食酸味的食品,多食甘味的食品,以达到补养脾脏之气的目的。尤其是针对今年“君火司天”偏热的气候特点,要以防体内积热为主,饮食上一定要清淡素雅。品种要“素”,不要大鱼大肉,菜品要“鲜”,可以适当选吃时令菜,如荠菜、芹菜、莴笋等。对蛋白质的补充可以通过豆腐、豆芽等植物蛋白来替代。

另外,春天少食用“发”的食品,如笋、鸡等。内火过盛的人尽量避开羊肉、麻辣火锅以及辣椒等大辛大热食品。

### 二、清肝明目喝“菊杞茶”

春季很容易出现眼睛干涩、目赤火热的症状。这是因为春天肝气上升,肝主眼,很容易肝火旺。菊花枸杞茶是一款清肝明目效果很好的饮料,枸杞子补肾益精、养肝明目,菊花疏风清热、平肝明目。二者结合,可谓是清肝明目的最佳搭档了。

有时觉得眼睛干涩,就会泡一杯菊花茶,连续喝三天,基本就好了。如果想味道好一点就加点冰糖。脾胃比较寒的人,再加三颗红枣。有便秘的症状,还可以配上决明子,决明子有清肝明目、润肠通便的功效。

### 三、头昏倦怠,节约药食

年事较高的人,在春阳之气的催动下,容易出现精神昏倦,体热头昏、四肢倦怠、腰脚无力等症状。这是因为一年冬季以来,围炉烤火,致使热

能积蓄体内,到这个时候发挥出来造成的。

出现这些症状不可随便用药,一般只须用些消化和气、凉膈化痰的汤剂就可以。如百合、麦冬、银耳煮水喝,再放点陈皮,即可自然好转。如果是腰腿酸软可以在医生指导下吃些六味地黄酒;如果因春天天气走外大脑相对缺血而致头昏乏力可含几片西洋参;有心慌的症状,可以喝点生脉饮口服液。

健康时报网

## 五种水果放几天再吃

在很多人的观念中,水果应该是越新鲜越好吃,因此,买回家的水果要尽快吃完,但中国农业大学食品科学与营养工程学院果蔬贮藏专家冯双庆教授告诉《生命时报》记者,有些水果刚买来或刚摘下来时并不是最好吃的。

1、猕猴桃。用手指肚轻轻按压猕猴桃的两端,如果感觉不再坚硬,按压处发生轻微变形,但也不是很软,此时是猕猴桃的最佳食用状态。对于猕猴桃,果农中流行这样一个说法,“3天软,7天烂,半月坏一半”。因此,购买时应选择果实处于坚硬状态、无机槌损伤的猕猴桃。但硬邦邦的猕猴桃并不好吃,其中的糖分很低,果实酸涩,还让人感觉刺口,因为果实里含有大量蛋白酶,会分解舌头和口腔黏膜的蛋白质,引起不适感。常温下,猕猴桃一般放3天左右就会变软,达到最佳食用状态。为了加快成熟,可将猕猴桃和已经成熟的香蕉

放在一起,这样,熟水果散发出的“乙烯”天然催熟气体,就会“传染”猕猴桃,促使其成熟。如果想保存地更久,可将猕猴桃放进冰箱冷藏室,低温可延缓其成熟进程。

2、香蕉。外皮颜色完全变黄,同时闻着有浓郁的果香,此时的香蕉最好吃。但香蕉很容易变黑,因此购买时可选择稍微生点的。一般来说,带“青肩”的香蕉在室温的条件下保存,1~2天就可以吃了。要想加速成熟,可将其与熟了的苹果放在一起。如果想存得久一点,可将其挂起来,保持通风良好,能让产生的乙烯随风散去,延缓香蕉衰老。

3、南国梨。用手指轻压南国梨,如果能感到有弹性,闻起来有酒味的浓香,此时是吃南国梨最好的时机。南国梨有明显的“后熟”特征,摘下后要经过一周多的自然发酵才能达到最好吃的状态。需要注意的是,保存南国梨时



不能把塑料袋系得太紧,要给果实留下“呼吸口”,这样才能保持南国梨的“活性”。将南国梨放进冰箱冷藏室,可减少果实的呼吸,保持新鲜状态。

4、柿子。“软”、“不涩”是成熟柿子的重要标志,但这样的柿子不利于收购、运输和贮藏。未成熟的柿子由于

含有大量的可溶性单宁质(鞣酸),单宁质有很强的收敛性,它能刺激口腔里的触觉神经末梢产生兴奋,让人产生“涩”的感觉。如果将生柿子同空气隔绝,其内部会产生乙醛、丙酮等有机物,这些有机物能将溶解于水的单宁质变成难以溶解于水的物质,这样的柿子吃起来就没有涩味。因此,生柿子放在塑料袋内,把袋口扎紧,过几天后,就可以脱涩,变得又香又甜。

5、牛油果。用手捏牛油果的表面,如果感觉有弹性,果肉结实,则证明牛油果已经成熟。绿色表面深棕色的斑点越多,说明牛油果越成熟,但果皮基本被深深浅浅的棕色斑点覆盖,建议就不要买了,说明有可能熟过头而变质。如果不是当天就吃,建议买比较生的牛油果,这样的果实在室温下放2~3天后会自然成熟,成熟后的牛油果在冰箱冷藏室可保存一周左右。 生命时报

## 春季做到三点长得高

春季是万物生长的季节,也是宝宝一年当中长高的最佳时期。为什么春季适宜儿童生长?儿科医生表示,冬季寒冷,日照时间短,紫外线少,孩子不容易长个头。到了阳光明媚的春季,日照充裕,阳光中紫外线的含量很高,孩子晒太阳接受紫外线的“洗礼”,对长高帮助很大。

### 生长分时期 春季孩子长得快

世界卫生组织在一份报告中指出:在一年的不同季节,儿童生长发育的速度是不同的,生长最快的月份是5月,平均生长7.3毫米,其他季节平均长幅为3.3毫米。

“除了一年内生长期不同,对于

宝宝自身来说,每个年龄段生长速度也是不同的。”宜宾市第一人民医院儿科医生张强说。孩子出生时,平均身高约为50厘米;出生第一年内,身高增长速度最快,平均约增长20~25厘米;1~3岁时,孩子平均每年约增长8~10厘米,至1岁时,身高大约在75厘米,2岁时约为85厘米,3岁时约为95厘米。3岁后,孩子的成长速度逐渐递减,每年约增长5~7厘米;青春期时,男孩子可长20~30厘米,女孩子可长15~25厘米。青春期后,身高增长逐渐减缓至停止。

### 利用规律 父母做好准备

每个孩子的成长速度,每月平均长

幅都不一样。了解了这个规律,父母们就可以利用已经来临的春天,为孩子的快速生长做好各方面的准备工作。张医生告诉记者,此时要让孩子长得好,必须要抓住以下三点:

1、均衡饮食:孩子要长高,营养必须跟得上。但营养饮食不是指大鱼大肉,而是要保证各种营养素均衡摄入。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素和水这七大营养素要保证,具体来说,就是米饭、肉类、奶类、蛋类、豆类以及各种新鲜蔬菜、水果等合理搭配,每日饮食品种多样,不要偏食。

2、充足睡眠:睡眠对孩子身高增长起着关键作用。一般说来,3至6岁儿

童每天睡10至12小时,小学生10小时,初中生9至10小时,高中生8至9小时,对保证孩子正常生长十分有利。要让孩子睡得好,睡得好,每晚最好在10时左右上床,11时前睡着,保证在深夜2时到4时期间进入深睡眠。

3、户外运动:户外运动可以晒太阳,使紫外线帮助维生素D的转化,同时,适量运动能促进骨骼更好生长。即便学习任务繁重,每天还是要确保孩子半小时到一小时的户外运动时间。对儿童来说,户外跑、跳、蹦、踢球都是很好的运动方式,不过不能太剧烈。

健康网

## 四种食物发了芽吃营养翻倍

吃果蔬讲究应季,但有一类蔬菜永远应季,这就是芽菜。芽菜最常见的有发芽黄豆、豌豆苗、香椿苗等。如今,美国、日本等国家均刮起食用芽菜的风潮,一些新式的芽菜也火了起来,比如芝麻芽、大麦芽、花生芽等。

芽菜究竟好在哪?国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨告诉《生命时报》记者,芽菜生长周期较短,一般来说,不用施肥和打药就能保证质量和产量,因此基本上都是无公害蔬菜,安全性相对更高。另外,植物种子往往储藏较多蛋白质、碳水化合物等营养物质,芽菜正处于生长旺盛阶段,营养价值也较高,特别是在维生素、矿物质、保健成分等方面。不同芽菜在营养上具有不同特点。

1、发芽黄豆。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,

黄豆营养价值虽高,但内含妨碍营养物质吸收利用的物质。不过经过发芽,这些妨碍物质都会被大量分解,增加了营养利用效率。从口感上讲,发芽黄豆更鲜美、细腻,吃后不容易胀肚,适合消化功能不好的人。用发芽黄豆打豆浆或与香菇等一起炒食都是不错的选择。值得提醒的是,发芽黄豆并不等同于黄豆芽,发芽黄豆培育时间更短,一般长不到半厘米的小芽就可以吃了。

2、豌豆苗。在范志红看来,豌豆苗非常值得推荐,其胡萝卜素含量可达2700微克/百克,而人们常吃的水果类蔬菜,其胡萝卜素含量均在100微克/百克以下。豌豆苗用来凉拌、快炒、摊鸡蛋均可。

3、香椿苗。相对香椿芽来说,香椿苗维生素含量更高,特别是胡萝卜素、维生素B2、维生素K等相当丰富。另外,

香椿芽往往含有较高的亚硝酸盐,香椿苗则不存在这一问题,因此更加安全。脆嫩的香椿苗只用盐、香油简单一拌,味道都不错。

4、蒜苗。很多人都有疑惑,大蒜发芽了还能吃吗?何洪巨告诉记者,大蒜发芽后,只要蒜头没有变色、发霉,就可以吃。韩国庆北国立大学的研究也发现,发芽大蒜的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高,且在发芽后第五天达到峰值,因此具有更好的防癌、抗衰老效果。此外,吃不惯大蒜的人可以吃些蒜苗。蒜苗在膳食纤维、维生素C、维生素A、胡萝卜素等方面,更胜一筹。需要注意的是,烹制蒜苗不宜过于软烂,以大火快炒为宜。

除了以上这些芽菜,据台湾《康健》杂志报道,韩国最新研究发现,芝麻在浸泡催芽4天后,脂肪含量明显减少,亚麻酸、磷、钙等成分增加,且所含

芝麻酚具有很好的抗氧化功能。研究还发现,荞麦发芽后有降血压、抑制脂肪肝的作用。加拿大阿尔伯塔大学研究也指出,大麦在催芽后2~5天营养价值获得改善,不仅膳食纤维增加,还更容易消化。此外,萝卜芽、苜蓿芽、葵花子芽、花生芽等都是不错的选择。

范志红提醒,大多数芽菜都适合做“蒸菜”,具体做法是:芽菜洗净后,盖上一层薄薄一层面,大火蒸两三分钟后,表面就像穿了一层薄衣服,加入一点蒜末和香油,味道鲜美。这种做法用油少,烹调温度不高,能保留芽菜大部分营养,非常健康。

最后,专家提醒,有些蔬菜发芽后坚决不能吃,最典型的就是土豆。土豆发芽变绿就不能再吃,否则有中毒危险,会出现呕吐、腹痛、腹泻等急性中毒症状,发芽的土豆最好整个扔掉。

生命时报

## 春季黑木耳最佳吃法

黑木耳含较多的微量元素、维生素B1、B2、胡萝卜素、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁等,有防止血液凝结、心脑血管疾病、大便秘结的作用。中医认为黑木耳性平味甘,有补气、益智、生血功效,对贫血、腰腿酸软、肢体麻木有效。

木耳口感细嫩、味道鲜美,更难得的是营养还格外丰富。它不但能为菜肴添风采,而且能防治贫血、养血驻颜、法病延年,还能增强人体免疫力,经常食用甚至能防癌抗癌。

不过,如果烹饪方法不对,木耳的营养也会大量流失。木耳中最主要的功能成分是木耳多糖。它不但有利于降血脂、降血糖、抗血栓等,还有抗辐射、抗溃疡等作用。不过,木耳多糖很容易受温度的影响,烹饪时间稍长就

会被破坏。因此,要保留木耳的全面营养,最佳方法就是生拌。吃的时候,直接把木耳用冷水泡发,然后加上调料凉拌就行了。此外,泡发木耳最好不要超过2个小时,这样可以减少营养素溶于水中的损失。泡发后还要用清水多洗几次。

如果实在不习惯吃生拌的,可以将木耳泡发好后,用沸水迅速焯一下再拌。为大家推荐一道方便营养的家常菜:凉拌木耳。具体做法:胡萝卜切片,清洗干净的泡发木耳去蒂,撕成小片。把木耳、胡萝卜丝放入盆里,加蒜泥、葱丝、盐、白糖、鸡精、少量陈醋一起搅拌均匀,最后洒上白芝麻,淋几滴香油即可。

健康网

## 生姜泡脚能治哪些病

1、生姜泡脚治疗感冒:将一块拇指大的生姜加水煮沸或放入热水中浸泡,待水温合适(40度左右)给感冒病人泡脚,能够有效地防止症状进一步发展,防止感冒。即使没有感冒的人,生姜泡脚也可以起到驱寒的作用,以此来预防感冒。

2、生姜泡脚治疗风湿:生姜以其特殊的驱寒祛风功效,风湿患者每天晚上持续泡脚半小时能够有效地减轻病症。泡脚水循小腿能够更好地缓解风湿关节炎等症状。

3、生姜泡脚减少手脚冰凉:生姜能够驱寒,手脚冰冷主要是因为供血不足

达不到身体末端所致。生姜泡脚能够有效地改善血液循环,缓解手脚冰冷的症状。

4、生姜泡脚改善睡眠:生姜泡脚时加入适量黑醋,能够很好的刺激足底穴位,增强各系统的新陈代谢,从而使人体放松,缓解疲劳,从而改善睡眠质量。

5、生姜泡脚保养肾脏:生姜泡脚改善供血不足,配合补肾食材能够很好的起到暖肾养肾的作用。

6、生姜泡脚延缓衰老:肾脏衰而人老,生姜泡脚改善气血、保养肾脏,能够有效延缓衰老,延年益寿。

环球网

## 春季吃韭菜有哪些好处

韭菜又被称为“肝之菜”,虽然一年四季都可食用,但以初春时节品质最佳。此时食用韭菜,一方面可以养护人体的阳气,增强人体抵抗细菌病毒的能力,另一方面,还可直接抑制或杀灭致病病菌,使人体远离细菌病毒的危害。

### 韭菜的营养价值

韭菜所含的挥发油及硫化物具有降低血脂、防止动脉硬化化的作用。韭菜还含有较多的纤维素,每100克韭菜含1.5克纤维素,比大葱和芹菜都高,不仅可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生,故有“洗肠草”之称。

《本草拾遗》载:“在菜中,此物最温而益人,宜常食之”。宋代诗人苏轼

“断觉东风料峭寒,青蒿黄韭试春盘。”把春韭描写得淋漓尽致。

### 韭菜的中医功效介绍

1、补肾温阳:韭菜性温,味辛,具有补肾起阳作用,故可用于治疗阳痿、遗精、早泄等病症;

2、益肝健胃:韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,增强消化功能;

3、行气理血:韭菜的辛辣气味有散瘀活血,行气导滞作用,适用于跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等症;

4、润肠通便:韭菜含有大量维生素和粗纤维,能增进胃肠蠕动,治疗便秘,预防肠癌。

新浪网

## 春季便秘多吃六种食物



春季易引发便秘,是因为寒冷季节人的毛孔处于闭合状态,人体之阳气闭存于体内,加之人们习惯冬季进补,饮食又以烧烤、涮品为多,致使肠胃内热蓄积。至春季,阳气外发,积热涌动下注肛肠,易发生大便秘结。

若排便久蹲强努,导致痔疮出血,红肿突出,疼痛难忍。这就是我们通常说的“有钱难买春头泻”的道理,十个人中就有一人存在便秘问题。便秘说起来算不上大病,但却严重影响人们的生活质量,给人带来许多烦恼。春天应该润肠通便,使大便保持微泻状态为好。

便秘病人要经常保持心情愉快,不要动辄生气上火,以避免便秘的发生。适当地参加体育运动,特别是要进行腹肌锻炼,以便增强腹部肌肉的力量和促进肠道蠕动,提高排便能力。此外,还可以从通过食物防治法来防治。

1、香蕉。香蕉含有丰富的膳食纤维和糖分,具有很好的润肠通便功能。不过,这种作用只有熟透的香蕉才具有,生香蕉可能会起到反作用。

2、苹果。苹果含有丰富的水溶性食物纤维——果胶。果胶有保护肠壁、活化肠内有益的细菌、调整胃肠功能的作用,所以它能够有效清理肠道、预防便秘。同时,苹果里的纤维,能使大便变得松软,便于排泄。另外,苹果里的有机酸,能刺激肠道蠕动,有助排便。

3、核桃。核桃仁含脂肪、蛋白质、碳水化合物、磷、铁、β-胡萝卜素、核黄素等,除了润肠通便外,还有补肾固精、温肺定喘之功能,可治疗肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、大便燥结等。长期服用疗效更佳。

4、葡萄柚。午饭后吃,吃半个或一个葡萄柚,坚持吃可起到通便顺畅的效果。

5、红薯。味甘性温,能滑肠通便,健胃益气。含有较多的纤维素,能在肠中吸收水分增大粪便的体积,起到通便的作用。

6、糙米。糙米含有丰富的蛋白质和糖分,具有很好的润肠通便功能。不过,这种作用只有熟透的香蕉才具有,生香蕉可能会起到反作用。 北京商报