

# 胃寒吃什么？冬天不可少的暖胃食物

胃寒体质的朋友们到了冬天是不是觉得很难熬呢？有什么方法可以让胃暖起来呢？今天，为大家出招吧，有很多食谱和水果都具有暖胃的效果，千万别错过了。

## 一、冬天暖胃吃什么水果

- 1、苹果：苹果性平，吃苹果可缓解胃酸，很多人冬天的时候，一旦遇上阴冷天或者饮食不合理，常泛胃酸，非常难受。如果此时吃一个苹果，胃很舒服了。苹果含有一种多酚类神奇的“苹果酚”，极易在水中溶解，因而易被人体所吸收。
- 2、荔枝：荔枝味甘、酸、性温，能够温胃散寒。
- 3、葡萄：葡萄能调节肠胃，葡萄含多量果酸能帮助消化，清理肠胃垃圾，并对大肠杆菌等细菌有抗菌作用。葡萄中还含有维生素P，可降低胃酸毒性，治疗胃炎、肠炎及呕吐等。
- 4、石榴：石榴性温，还有多种氨基酸和微量元素，有助于消化、抗胃溃疡等多种功能。可达到健胃提神、增强食欲的功效。
- 5、菠萝：菠萝味甘性温，具有解暑止渴、消食止泻之功效。

除此之外，还有冬天的暖胃食谱，继续往下看吧。

## 二、冬天暖胃食谱推荐

- 1、红糖姜肚煲。原料：猪肚一个，生姜四两，红糖二两。制法：将猪肚洗净，生姜切成丝，与红糖一起放入猪肚内，两头用棉线扎紧，加清水煮至肚烂，食肚喝汤。功效：暖胃止痛，适用于脾胃虚寒、遇寒加重、口泛清水的患者服食。不建议糖尿病患者服食。
- 2、肉桂砂仁炖牛腩。原料：鲜牛腩250克，肉桂3克，砂仁6克，陈皮3克，生姜3片。制法：将肉桂刮去粗皮，砂仁打碎，陈皮、生姜洗净。牛腩洗净切块，焯水去除腥味。把全部材料放入炖盅内，加适量凉开水，隔水炖2小时，调味后食用。功效：温中散寒，行气止痛。适用于胃寒气滞的患者服食。
- 3、胡椒羊肉汤。原料：羊肉150克，胡椒10克，陈皮6克，生姜15克。制法：将羊肉洗净切块，下锅焯香。把胡椒、陈皮、生姜洗净，与羊肉一同放入锅内，加适量水，用大火煮沸后，改用文火煮1~2小时，调味后食用。功效：温中助阳，散寒止痛。适用于脾胃虚寒的胃痛患者服食。
- 4、姜粥。原料：干姜10克，高良姜10克，大米50克。制法：大米洗净后加水熬粥，快熟时加入高良姜和干姜，煮至米熟（约5~10分钟）即可，趁热服食。



功效：温中散寒止痛。适用于脾胃虚寒、常胃痛的患者服食。

冬天胃寒吃什么？不如就来试试以上暖胃食谱和水果吧。

健康网

# 作息不规律 睡到中午犹觉累

气温下降、阴雨连绵的周末，成了不少人赖床的好时节。然而，不少人都有这样的经历：十几个小时的睡眠之后，人是越睡越困，越睡越累，醒后头部隐隐作痛，仿佛还没睡够，这种睡过头的感觉如同宿醉一般，被一些人称为“睡醉”。

睡太饱，就会头晕头痛，好比吃撑了，喝酒多泛晕了，这种情况多属于打乱了睡眠节律。市第三人民医院的专家解释说，有两个节律维持着人们的清醒状态：一是昼夜节律，即白天相对清醒，晚上比较困。二是睡眠压力节律，睡眠过程是压力的释放。在这两个规律的支配下，睡够了自然醒来，睡眠的压力也恰好释放了，人就会精力十足。

睡眠时，大脑仍在活动，且活动不是一成不变的，脑神经继续影响肌肉、四肢等人体生理活动。大脑神经的活动造就了睡眠的两个时相：快波睡眠和慢波睡眠（即深度睡眠）。深度睡眠时，睡得较沉，自主神经不稳定，且肌肉张力水平低，肌肉无力，做梦就在此阶段。

如果睡眠规律被破坏，在做梦醒来，身体各处器官的功能仍处于松弛状态，全身压力的释放也被迫中止，人便会感到浑身无力，头脑昏沉。

专家强调，最伤害睡眠的做法是毫无规律，前面没睡足后面补觉，等于把原来的规律打乱了，就会经常感觉疲劳。

南方日报

# 四种小偏方帮助治冻疮

寒气袭人，让爱美的白领女性们穿上了珍藏的长靴，可长靴真的是既保暖又漂亮吗？恰恰相反，长靴女反而是冻疮的高发人群。甚至有穿着时髦长靴的女士来治疗脚部冻疮，严重的连脚趾都溃烂了。

## 为什么冻疮偏爱长靴女呢？

- 专家指出，这得从冻疮的发病原因找起。冻疮简单讲是三大原因的综合结果。
- 1、长期处于温度10度的环境。
  - 2、本身末梢血液循环较差的人群特别是儿童、年轻女性，及餐饮服务行业、与湿冷环境打交道的特殊人群。而女性，尤其是年轻女性，血液循环相对较差，其中的爱美人群，冬季里短裙长靴，穿紧身衣。长靴女本身是紧跟儿的，爱美女性乐意搭配马裤、紧身裤、牛仔裤等，加重血液循环难度，整个腿部对于冷的反应更敏感。恶性循环下去，反倒成为冻疮偏爱的高危人群。
  - 3、长期处于湿冷环境其症状是在手指、脚趾端侧缘，耳垂、耳轮、鼻尖、面颊产生冻疮。

## 哪些偏方可以治疗冻疮？

- 1、云南白药：冻疮未溃破者，用白酒将云南白药药粉调成糊状外敷，并注意保温。冻疮已溃破者，将患处洗净后，直接撒云南白药药粉于创面，用消毒纱布包扎，数日内可愈。
- 2、伤湿止痛膏：用伤湿止痛膏贴敷局部治疗皮肤红肿、自觉热痒或灼痛的一度冻疮，取得良好效果。方法是先用温水将患处洗净，擦干后将药膏紧贴在患处皮肤上，一般贴24小时可痊愈，如未愈可再换贴几次。皮肤破溃或过敏则不宜贴敷。
- 3、啤酒加水泡脚：冬季如有人生冻疮，可在温水中加入少量啤酒，浸泡20分钟，即可马上缓解冻疮带来的痛苦。这是因为啤酒中维生素B1、B6有抗神经炎、皮肤炎和促进肌肉生长的功效。冬天坚持用加有啤酒的水浸泡洗用，可防止和治疗冻疮、脚气等。
- 4、冬瓜皮、茄根止痒：将冬瓜皮、茄根用水浸泡2~4小时后，在火上加热至50℃左右，用其熏洗患处，具有止痒、加速血液循环的作用，对治疗冻疮效果甚佳。

健康网

# 刷微信 小心“刷”出眼疾病

很多人每天醒来的第一件事就是刷手机，上班一整天都在盯着电脑，晚上睡觉前最后一件事还是刷手机。这样日复一日，长时间看电脑、手机，眼睛很容易“受伤”，经常会发干、发涩，有时候还会感到头晕不适等症状，当眼睛出现这些症状的时候，应警惕眼睛是否缺水了。

长时间使用电脑、手机、电视、游戏机等终端屏幕，晶状体一直对着近距离的屏幕对焦，睫状肌长期处于紧张状态，加上精神也高度紧张，除了眼睛干涩，还会出现手臂酸胀、头晕、头疼等症状，特别是晚上在黑暗条件下看手机，更容易伤眼。

在日常生活中，我们大约每3到4秒眨一次眼，但在看电脑、手机屏幕时太专注，眨眼频率明显降低。眨眼可以让泪液均匀地湿润角膜、结膜，使眼球不干燥，保持角膜光泽。如果眨眼次数减少，眼球上的泪膜会很快地蒸发，久而久之，就会出现眼睛干涩不舒服、刺痛等症状。

市第三人民医院的专家提醒市民，有几种方法，可以防止眼睛缺水。例如，在看电脑时有意识地多眨眼，每隔一小时休息10分钟，休息间隙可多眺望远方，可以调节眼部的睫状肌，缓解疲劳。美美睡上一觉，也能很好地缓解眼睛干涩。其次，用热毛巾或毛巾打湿后在微波炉转热，每天热敷眼部数次，每次10分钟；还可以清洗睑缘，用棉签蘸着生理盐水涂眼脸，像画眼线一样擦拭睫毛根部数次。都可以有效缓解眼睛干涩。另外，缓解眼睛疲劳，可把电脑放低一点，并与电脑保持距离。电脑的最佳距离保持在60~70厘米，这样可以避免过于近距离造成的视疲劳。同时，要保持室内空气湿润，不要把空调开得太热或太冷，最好能用加湿器增加空气湿度。

日常饮食对保护眼睛也有帮助，平时食用富含维生素A的食物，能在一定程度上防止因角膜干燥引起的角化。

南方日报

# 传说多吃南瓜降血糖



不知道从什么时候开始，“南瓜降血糖”在坊间开始流传。据小于老师考证，这个“秘方”起源于日本的一个传说，据说在上世纪80年代初，日本北海道地区糖尿病患者高达5%，但北海道有个夕张村却没有一名糖尿病患者，这一报道在日本引起了医学界极大兴趣。经日本一位医学专家深入细致地考察和研究发现，这一现象与当地居民食用嫩南瓜有关。经鉴定这种南瓜为“裸仁南瓜”。由此在日本兴起了“南瓜热”。中国的很多商家也以此传说为“依据”，开发出了很多产品，如南瓜粉、南瓜降糖茶、南瓜饼干等保健食品，以满足热衷于食疗的糖尿病患者。这些各色产品对这样一个无法考证、不知真身的“传说”大肆炒作，加之南瓜本身营养价值不错，是中国人最传统的蔬菜品种之一，于是“南瓜

降糖”居然成为让人深信不疑的生活常识。在这里小于老师要说，这真的只是一个传说。我们在分析了南瓜的营养成分后发现，它真的不存在降糖的可能性，甚至还有可能变成糖尿病的帮凶。首先，南瓜是一类富含淀粉的食物，就含糖量来说，肯定不如那些叶菜类和瓜茄类；其次，南瓜虽然含有膳食纤维，但其纤维含量只有0.8g/100g，在各类植物性食物中也不算很高；再者，南瓜做成南瓜粉、南瓜饮品甚至饼干，都会经过纯化，而在纯化的过程中必定会损失掉那些本来含量就不多的纤维，更何况在制作像南瓜饼干一类的食物时还会掺入普通面粉，这难免对稳定血糖不利。

因此，我们要讲的是，所谓南瓜能降血糖，其实就是一个炒作，南瓜及其制品会影响血糖稳定的，大家在食用时一定要当心。

人民网

# 洋葱咋吃最营养 专家教你三妙招

在国外，洋葱就像中国的生姜、大葱一样常用。这一年四季都能买到的洋葱，专家是如何做的呢？

## 一、洋葱生吃最营养

空军总医院营养科主任刘东莉：说起吃洋葱，刘东莉的第一反应就是生吃。听到记者对“口感”的质疑，她解释，其实生吃洋葱并没有像人们想象的那么恐怖。刘东莉的习惯是，把洋葱切成片，每天吃饭时，就着饭吃上几片，这样就不会辣了。洋葱营养价值非常高，生吃最不破坏其中的营养成分。就这样每天坚持下去，保健作用就有了。

生吃的洋葱最好选紫皮的，里面含有花青素，这种物质具有抗氧化的

功能。而且紫色的洋葱更辣一些，说明硫化物含量更丰富，既能抗氧化还能降血脂。血压偏高的人建议最好不要蘸酱，因为酱中的盐含量很高，会带来血压上的隐患。

## 二、洋葱炖肉能消腻

山东大学齐鲁医院营养师赵妍：的确，洋葱生吃是最健康的。不过，如果实在受不了洋葱的辣味，怎么办呢？我来支个招：肉汤快炖好时，把切好的洋葱圈放锅里滚一下，然后就关火。吃一口肉，就一块洋葱，喝一口汤，美味极了。

吃炖肉、喝高汤，虽然美味，但油脂带来的隐患却不可小视。烫个能降血脂、降血压的洋葱，搭配着吃就好多啦。稍烫

一下，对洋葱的营养成分破坏小，却能大大降低辣味，不敢生吃的朋友也就不怕了。而且洋葱还可以刺激消化道，促进消化液分泌，消除肉腻又帮助消化，一举多得。

## 三、丝瓜洋葱很美味

广州市第一人民医院营养师梁倩芳：广东人一般喜欢把洋葱作为配料跟其他菜一起炒。我推荐一个比较清淡的洋葱炒丝瓜吧。把洋葱切成丝，丝瓜切成条，放一些姜、蒜，入锅快火急炒，起锅时再稍放一点盐。这样虽然是素菜，但两种食物搭配，既营养又美观。

不过炒的时候在方法上要尤其注意，洋葱还含有许多抗氧化的物质，要既

# 介绍一日三餐减肥法

## 一、五个减肥方法介绍：

### 减肥方法1：先汤后饭

新功能：最后吃主食可减肥  
减肥原理：进食顺序先吃汤菜再吃肉类比较符合健康理念，而且可以减肥，这是非常流行的令摄取热量下降的减肥瘦身技巧。按照健康的进食顺序，会不容易感到饿，并减少吃零食的欲望。

实施步骤：先喝水多分、热量较低的汤，这些汤能很快产生饱腹感；接着吃蔬菜类，相比拌了沙拉酱的蔬菜，更应先摄取煮菜或炒菜；然后是主食，面包、米饭排第三位吃，肉、鱼等蛋白质和脂肪食物这时才一起吃。

### 减肥方法2：一日三餐

新功能：保持一日三餐有利减肥  
减肥原理：有的人认为，省去一餐饭就能减少热量的摄入，这个观点被营养学家认为是错误的。用餐时间间隔过长的话大脑会积蓄能量直至下一餐。也就是说，这顿饭不吃，下顿饭你会吃得比正常进食量多，而且脂肪也会因此大量累积。原来少一餐饭并不意味着少了一顿饭的热量。

实施步骤：坚持一日三餐，只是调整进食习惯。

### 减肥方法3：吃饭“磨蹭”

新功能：减速“食用”可减肥  
减肥原理：把吃饭时间延长到20分钟一顿。大脑往往需要20分钟的时间才能告诉自己“我饱了”。于是专家建议，用餐时间控制在20分钟以上，要慢慢进食，这才能“边吃边瘦”。而且医学专家也认为，餐餐吃快餐，习惯连在家吃饭也像赛跑似的，这并非



是胃口好的表现。吃饭吃得过快的人，往往胃肠并不好，还会容易因一下吃太多而造成肥胖。

实施步骤：换手使筷子。用不常使用的那只手来握筷子进食，使你不会一下子夹太多菜，因此每口的分量自然有所减少。或者每夹一口菜后就放下筷子，以便养成充分咀嚼食物的习惯。

### 减肥方法4：缓慢下咽

新功能：加长咀嚼时间可减肥  
减肥原理：通过少量的进食产生饱腹感，并且注意细细咀嚼。多咀嚼的优点在于即使是少量进食仍能向大脑传达饱腹的信号。常常因为工作原因而狼吞虎咽，久而久之成为一种习惯，虽然担心自己的肚子是不是还保持原来形状，一拿起筷子却还是囫圇吞枣、风卷残云。一不小心就吃得过快且过多，营养过剩。

实施步骤：每口食物至少咀嚼30次是关键。即使一口吃得不多，但只要细

嚼慢咽，让食物在口中停留的时间越长，越能得到饱腹感。

### 减肥方法5：饭后刷牙

新功能：防吃零食，帮助减肥  
减肥原理：为了消除馋嘴的不良习惯，正餐后马上刷牙是不错的方法，或者在意识到自己吃多了时赶紧刷牙，口中清爽的感觉会让人的心情也随之的一振，还容易有“才刷了牙，不想因为吃零食而破坏它”的想法。

实施步骤：用自己喜欢的刷牙工具和牙膏，即使价格贵一点只要能帮助你防止肥胖，也是值得的。平时爱吃甜食的人，不妨选择水果口味的牙膏，让口中满溢的甜味向大脑传达饱腹的信息，据说这也被证明有抑制食欲的作用。

### 二、普洱茶一日三餐减肥法：

用普洱茶减肥，每日饮用普洱茶的浓度和量必须足够，保持一天喝1.5

升。可以依照以下普洱茶减肥方法试一个月。

#### 早餐：

- 1、起床后，用约6克的普洱茶，以100cc沸水浸泡半分钟，饮用；
- 2、正常早餐。以50cc沸水浸泡原茶1分钟，再加入250cc的鲜乳，餐中饮用。口渴或肚饿时，以200cc沸水分两次浸泡原茶后饮用，浸泡时间分别为5、10分钟。

#### 午餐：

- 1、大约6g的普洱茶以100cc沸水浸泡半分钟，饭前喝；
- 2、午饭正常食量；
- 3、饭后半小时，以50cc沸水浸泡原茶1分钟，饮用；口渴或肚饿时，以200cc沸水分两次浸泡原茶后饮用，浸泡时间分别为5、10分钟。

#### 晚餐：

- 1、与平时饭量一致；
- 2、饭后半小时，用6g普洱茶以50cc沸水浸泡半分钟，饮用；
- 3、晚间可以300cc沸水冲泡。

如果没有时间和精力严格遵循以上方法的人，可以试一试以下的改良方法：

- 1、想保持身材、维持体重：每日冲泡普洱茶来代替一切饮料，以茶代汤、以茶代水，禁喝其他饮品与其他餐点，皆正常食用；
- 2、想减肥用：除了上述要做到之外，另外冲泡一杯放到隔夜，清晨早上空腹喝，这个方法可以快速减重；
- 3、如遇交际应酬、及其他饭局，若不想让热量吸收太多：应于餐中配喝普洱茶，若在外不便请放饭后尽快饮用，最好不超过二个小时，愈早愈有效；若是於茶楼饮茶，则最好点用普洱茶为佳。

健康网

# 什么样的猪肉不能吃 如何辨别注水猪肉

猪肉是生活中常见的一种肉制品，做法有很多，如炖肉、炒肉，蒸着吃等等，根据不同的部位也有不同的叫法，如前槽肉、后丘肉、五花肉等等，今天为大家介绍的就是五花肉，那么五花肉有哪些特点呢？又有哪些食用方法呢？

## 一、优质五花肉的特点：

- 1、肥瘦适当五花肉就是层层肥瘦相间，比例接近吃起来才会不油不涩，口感恰到好处。
- 2、富有弹性稍微微硬、按、好的五花肉质弹性佳，猪皮表面细致，不会过干或过油。
- 3、颜色鲜红。新鲜五花肉正常应该是鲜红色的，若颜色呈现不正常，千万别选购。

4、色泽明亮。明亮的色泽代表五花肉新鲜，过暗很可能是新鲜了；而鲜艳则很可能经过人工处理。

## 二、不良五花肉的特点：

- 1、油脂分布不均匀油脂分布在五花肉的位置要适当，最好一层一层，作起料理入口才会吃到交杂的口感；若是部分油脂分布不匀，很可能一口都是肥油，或是一口都是瘦肉了。
- 2、松软无弹性 失去弹性，并且松垮的五花肉，肯定不新鲜，选购时要注意。
- 3、色泽苍白或暗红过于苍白且摸起来湿湿的，或是太干应并呈现暗红色的五花肉，都是不良品，避免选购。
- 4、腥臭味重正常的五花肉内，不应该有很腥臭的，若产生不好闻的气味，这块五

花肉很可能已经腐坏了。

如何辨别新鲜猪肉和变质猪肉  
新鲜猪肉是指屠宰加工后，卫生检验合格的未经冷冻的肉。新鲜猪肉的脂肪呈白色，具有光泽，有时呈肌肉红色，柔软而富有弹性。肉汤透明、芳香，汤表面聚集大量油滴，油脂的气味和滋味鲜美。

变质猪肉表面薄膜极度干燥或粘手，呈灰色或淡绿色、发黏并有霉变现象，切面也呈暗灰色或淡绿色，很黏，肉汁严重浑浊。变质猪肉的脂肪表面污秽，有黏液，霉变，呈淡绿色，脂肪组织很软，具有油脂酸败的气味。变质猪肉的肉汤十分浑浊，汤内漂浮着絮状的烂肉片，汤表面几乎无油滴，具有浓厚的油脂酸败味或显著的腐败臭味。

人民网