

冬季吃蜂蜜 每天来一杯

蜂蜜食疗在我国已有几千年的历史。蜂蜜营养丰富,含有葡萄糖和果糖70%左右,还含有蛋白质、无机盐、有机酸、多种维生素以及钙、镁、钾、磷等物质。《神农本草经》中说蜂蜜“安五脏,益气补中,止痛解毒,除百病,和百药,久服轻身延年。”《本草纲目》中说:“和营卫,润脏腑,通三焦,调脾胃。”蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病、肝病、便秘等有很好的疗效。

一、冬季吃蜂蜜的四大好处

第一、快速缓解疲劳

在所有的天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。

吃法:中午一杯蜂蜜水。

第二、消除大餐后的积食

蜂蜜可以促使胃酸正常分泌,还有增强肠蠕动的作用,能显著缩短排便时间。

吃法:每天早晚空腹服蜂蜜 25 克。

第三、滋阴润肺祛痰止咳

蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,枇杷蜜的止咳作用最好。

吃法:雪梨一个,切薄片拌蜂蜜吃,每日数次。

第四、有利于快速解酒

蜂蜜成分中含有一种大多数水果没有的果糖,它可以促进酒精的分解吸收,因此有利于快速醒酒,并解除饮酒后的头痛感。

吃法:饮酒前吃 50 克蜂蜜或几块涂蜂蜜的饼干面包,酒后饮蜂蜜水

二、冬季吃蜂蜜五妙方

1、蜂蜜鲜藕汁

取鲜藕适量,洗净、切片,压取汁液,按 1 杯鲜藕汁加蜂蜜 1 汤匙比例调匀服食。每日 2~3 次。适用于热病烦渴。

2、鲜百合蜂蜜

鲜百合 50 克,蜂蜜 1~2 匙。百合放碗中,加蜂蜜拌和,上屉蒸熟。睡前服,适宜于失眠患者常食。

3、芹菜蜜汁

鲜芹菜 150 克,蜂蜜适量。芹菜洗



净捣烂绞汁,与蜂蜜同炖温服。每日 1 次。适宜于肝炎患者饮用。

4、蜜奶饮

蜂蜜 50 毫升,牛奶 50 毫升,黑芝麻 25 克。黑芝麻捣烂,同蜂蜜、牛奶调和,早晨空腹温开水冲服。适宜于产后血

虚,肠燥便秘,面色萎黄、皮肤不润等症。

5、蜂蜜核桃肉

蜂蜜 1000 毫升,核桃肉 1000 克,核桃肉捣烂,调入蜂蜜,和匀。每次服食 1 匙,每日 2 次,温开水送服。适宜于虚喘症。

健康网

体寒女性不宜吃五种食物

不少女性都是寒性体质,而有五种食物是寒性体质女性需要注意食用的。

1、薏仁

薏仁能够润泽肌肤、美白补湿、行气活血、调经止痛,薏仁被称作“汉方中的平民天后”。

薏仁会使身体冷虚,体质偏凉的女性不宜长期食用,孕妇和正值经期的女性则应该避免食用。另外,薏仁所含的糖类黏性较高,吃太多会妨碍消化。

2、决明子

决明子甘、苦、寒,具有降脂、通便、排毒的作用。

在专家看来,这是很恐怖的事情,因为芦荟性寒味苦而泻,外用甚至可以治疗烧伤,可见其阴冷程度之深,体质寒凉的人还是慎用为好。生吃芦荟也好,搭配温补食物烹调也好,一般每天 5 克就够了,切记一定要去皮吃。

4、金银花

金银花具有降火气、祛湿气的作,它含有的槲草素,能强力渗透毛孔,抑菌、杀菌,还能防止毛囊皮脂腺导管堵塞,有利于油脂的排出,预防皮脂淤积形成粉刺。

脾胃虚弱的人,大多会有消化不良、腹胀、腹泻、不思饮食、虚胖等症状,那么

还是少用金银花为好。金银花味苦、性寒,摄入过量可能引起恶心、呕吐等症状,加重脾胃的不协调。金银花的常规用量为 10~30 克。

5、菊花

菊花具有美容功效,它富含的香精油和胡萝卜素,能够有效地抑制皮肤黑色素的产生,并能柔化表皮细胞,因而能去除皱纹,使面部皮肤白嫩。

菊花茶大概是人们最放心的茶饮了,以为谁都可以喝,其实不然。菊花也属于寒性的药物,体虚的人本身抵抗力就弱,很容易腹泻,还是少喝为好。

健康网

洋葱营养高 杀菌抗癌好处多

洋葱是真正的全球普及的蔬菜。法国人喜欢喝洋葱汤,意大利面的配菜少不了洋葱,希腊人最擅长用洋葱调味,印度人尤其喜欢吃生洋葱。而在国内,洋葱也是日常生活中常见的蔬菜,具有很高的营养价值,而且功效卓著,堪比蔬菜界的“万能侠”。

市场上的洋葱有三种:紫皮、黄皮和白皮洋葱。紫皮洋葱的膳食纤维、各种矿物质及保健成分含量最高,但其风味最浓,辣味最重,最好炒着吃。白皮洋葱肉质柔嫩、汁水最多,辣味最轻,可生吃或做沙拉,黄皮洋葱适合烹饪海鲜。

在营养方面,洋葱的确是种非常好的保健蔬菜,不仅富含膳食纤维及矿物质和维生素。而且,洋葱中含有与葱、蒜中的成分一样的辣素,有浓郁的气味,可刺激胃酸分泌,增进食欲以及杀菌和预防感冒。

洋葱营养高 杀菌抗癌好处多

1、杀菌、抗感冒

吃洋葱总感觉有一种辛辣的味道,这种物质可以起到杀菌的作用,杀



菌素经由呼吸道、泌尿道、汗腺排出时,能刺激这些位置的细胞管道壁分泌,所以又有祛痰、利尿、发汗以及抑菌防腐等作用。

2、促进胃肠蠕动,增进食欲

洋葱含有葱蒜辣素,有浓郁的香气,加工时因气味刺鼻而常使人流泪。正是这特殊气味可刺激胃酸分泌,增进食欲。动物实验也证明,洋葱能提高胃肠道张

力,促进胃肠蠕动,从而起到开胃作用,对萎缩性胃炎、胃动力不足、消化不良等引起的食欲不振有明显效果。

3、预防癌症

洋葱的防癌功效来自于它富含的硒元素和槲皮素。硒是一种抗氧化剂,能刺激人体免疫反应,从而抑制癌细胞的分裂和生长,同时还可降低致癌物的毒性。而槲皮素则能抑制致癌细胞活性,阻止癌细胞生长。一份调查显示,常吃洋葱比不吃的人患胃癌的几率少 25%,因胃癌致死者少 30%。还有多项研究证实,适当食用洋葱可降低肺癌、喉癌和卵巢癌等多种癌症风险。

4、降血压

洋葱是唯一含前列腺素 A 的植物,洋葱是所知唯一含前列腺素 A 的食物,是天然的血液稀释剂,前列腺素 A 能扩张血管、降低血液黏度,因而会产生降血压,能减少外周血管和增加冠状动脉的血流量,预防血栓形成作用。对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用,又能促进钠盐的排泄,从而使血压下降,经常食用对高血压,高血脂?和心脑血管病人都有

保健作用。

5、降血糖

多项研究发现,常吃洋葱还可以改善血糖水平,防止细菌感染。因洋葱中含有与降血糖药甲磺丁脉相似的有机物,并在人体内能生成具有强力利尿作用的皮苦素。糖尿病患者每餐食洋葱 25~50g 能起到较好的降低血糖和利尿的作用。

6、改善便秘

洋葱的硫磺成分在大肠与蛋白质,或肠内的细菌结合,形成硫化氢,能促进肠蠕动。丰富的可溶性膳食纤维能刺激肠,使运动更旺盛,而寡糖也能抑制肠内细菌增殖,有效改善女生常见的便秘症状。

7、增加骨密度

多项研究发现,吃洋葱有助于增强骨密度,对骨密度降低的绝经女性尤其重要。另有研究表明,绝经妇女每天吃洋葱可降低髋骨骨折危险。洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成具有十分重要的作用。

健康网

老年人过冬要警惕六个误区

冬季天气寒冷,老人们恨不得窝在屋里,或是紧闭门窗御寒。但这些看似保暖的方法,却可能是“健康杀手”。北京中医药大学养生系教授张湖德表示,老人要警惕以下这些过冬误区。

1、不出门

天气变冷后,很多老人宅在家里,不爱出门,也不爱运动,之前长期坚持的散步都放弃了。但其实,多出门活动才能增强抵抗力,远离感冒等问题,散步、慢跑等都是不错的选择。当然,如果是大风天或者雾霾天,老人可以呆在家中,减少外出。

2、不开窗

冬季关紧门窗御寒是很自然的

事,但提升室温的同时,空气若是一直不流通,累积的细菌、病毒等都易引起呼吸系统疾病。建议每天应开窗 2 至 4 次,每次不少于 10 分钟。此外,需要提醒有些老人,睡觉时不要蒙头挡冷空气,被子里的空气潮湿污浊,有可能造成大脑缺氧,非常危险。

3、穿太厚

穿上保暖的衣物出门是必需的,但如果太多太厚,会影响人体自身对温度的调节能力,反而容易导致感冒发烧。穿衣以身体不感到发冷即可。可以穿纯棉舒适的内衣,搭配稍微宽松的羊毛衫,外面罩上羽绒服外套,这种组合足以抵御风寒。注意领口不要太紧,以防造成脑部供血不足。

4、捂住口鼻

很多老人冬天会佩戴口罩,或者用围巾捂住口鼻,以此来防病御寒。戴口罩的确可以减少吸入空气中的有害颗粒,但也极易造成缺氧,尤其是心肺功能不全的老人。用围巾捂住口鼻,会使鼻腔及整个呼吸道的黏膜对冷空气的处理能力减弱,稍微受寒,就容易感冒。应尽量把鼻子嘴巴都露出来,保持呼吸顺畅。如果是雾霾天或者大风天,可以戴口罩出门,时间不要太久。

5、不洗澡

老人洗澡的频率要看皮肤的情况和具体的季节来决定,一般冬天洗澡一周

一两次就够了。但有些老人怕感冒,冬季经常一两个月都不洗澡,这可能会导致皮肤瘙痒等症状。建议老人冬季洗澡水温不宜高过 40 摄氏度,洗澡时间在 15 分钟左右即可,患有心脑血管疾病、糖尿病的老年人,可以由家人帮助擦浴。

6、穿厚衣服睡觉

老人因怕寒,冬天睡觉时喜欢多穿衣服,但这样其实不利于保暖,也不利于健康。穿厚衣服睡觉,会妨碍皮肤的正常“呼吸”和汗液蒸发,衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环,造成体表热量减少,就算盖上被子,也会感到寒冷。只穿宽松的睡衣,可以很快消除疲劳,使身体得到很好的休息。

健康网

冬季广场舞 安全莫忽视

跳广场舞对很多老年人来说,不仅是锻炼身体方式,还是广交朋友、与同龄人聊天、消除孤独感的最好形式。因此,即使寒冬来临,广场和小区外的空地上也不乏老年人舞动的身影。但医生提醒,冬天气温低,感冒等疾病多发,对老年人而言,广场舞虽好也要量力而行,注重安全。

一、着装宽松舒适为宜

由于多数广场舞都是在水泥等硬质地面上进行,再加上冬季地面易结冰,穿一双舒适防滑的鞋子就十分有必要。如果穿硬底鞋或带跟的鞋跳舞,容易出现滑倒、扭伤等现象。其次,这类鞋长时间穿着锻炼,易造成关节磨损等不良反应,建议穿着平底鞋或

二、量力而行最重要

老年人跳舞量力而行最为重要。老年跳舞不宜剧烈舞动,因为中老年人的心血管弹性较差,如果长时间进行剧烈舞动,容易导致呼吸急促、心跳加快、血压上升等现象。同时也要注意,老年人跳舞时应避免突然大幅度扭颈、扭腰等动作,以防跌倒,发生关节、肌肉损伤。对于刚刚开始跳舞的“新手”而言,应从比较简单的动作学起,如果发现脚部不适,就要及时暂停活动。

三、时间选择同样重要

跳广场舞,时间的选择同样重要。有些老年人喜欢早上到广场上锻炼,有的人为了跳广场舞,早早起床,连早饭都不好,还有些人晚上要跳到很晚才回家,这些都是不可取的。早晨空腹跳广场舞,可能导致低血糖发生,跳舞到很晚则可能扰乱自身的生物钟。老年人消化功能都比较差,如果刚刚吃饱就去跳舞,容

易导致胃肠道疾病的发生,建议老年朋友最好选择晚饭后锻炼,时间以饭后半小时至一小时为宜。跳广场舞的总时间不要超过 2 个小时,跳之前最好先做 5 到 10 分钟的简单热身运动,不要一直运动,中途要适当休息 5 到 20 分钟。每次跳舞以轻度出汗为宜,跳完后原地休息片刻,可适当做些舒缓的整理运动。

有不少老人跳舞积极性很高,不论刮风下雨,每天都要进行锻炼,其实每周锻炼 5 天,就能达到健身效果。此外,跳广场舞的场地一般会集中很多人,空气流通较差,时间长了,对呼吸系统也会有影响,建议在雾霾等空气质量较差的日子在家进行适当锻炼即可。

新浪网

冬季怎么健身效果好

冬季是个健身的好季节,但是并不是随随便便就可以健身的,冬季健身也要注意一些事项才能让健身事半功倍,下面就一起来看下。

随着天气的转冷,大家健身的热情多少受到影响。不过,如果制定了科学有效的健身计划,冬季健身也可收到不错的效果。

一、冬天健身选择好时间

冬季健身计划与春夏季的健身计划相比有两个显著差异。

首先,时间安排上有很大不同,各个年龄段的人要根据自己的身体状况来选择活动的时段。年轻人由于身体对气候的适应能力较强,体质较好,体力恢复快,冬季健身时间可以安排在早上和下午;中年人适应能力稍差,可以在下班后,18 点~20 点身心比较放松的时间段进行锻炼。

其次,冬季健身计划在对阳光的

选择上与春夏季节的健身计划也不同。冬季强调在阳光下运动,而春夏季则要求在阴凉处活动,以避免中暑。

二、通过有效锻炼来预防疾病

冬季人的免疫力下降,容易生病,因此冬季健身计划的另一个重点是通过有效的锻炼来预防疾病。但是,无计划、无规律的锻炼不但不能强身健体,还会因身体不适而生病。

三、以有氧运动为主

冬季气候寒冷,爆发性的无氧运动容易引起身体不适,甚至造成运动伤害,所以,健身时一定要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。在具体项目上,可根据年龄差异而有所不同:年轻人,可以安排跑步等高冲击有氧运动,这样可消耗更多热量;中年人可安排快走、慢跑、爬楼梯等低冲击有氧运动;老年人可安排散步、瑜伽、太极拳等项目。

健康网

冬季进补阿胶小心“买错”

中医有“冬不藏精,春必病温”的说法,最近又是冬令进补的最佳时期,不少女性朋友服用膏方进补,而阿胶是膏方中一味重要的药材。阿胶用驴皮熬制,自古以来就被推崇为“补血圣药”,价格年年看涨。但是岳阳中西医结合医院老年病科副主任医师谢吟灵却发现,门诊病人带来的阿胶质量良莠不齐,有些还是用其他动物皮冒充的。

谢吟灵说,最近一段时间,不少市民来医院开膏方进补,还有人带着从网上、店里买来的阿胶膏请她鉴定。“有些胶又硬又甜,其实是饴糖和芝麻的混合物;有些胶颜色发黄,是明胶冒充的;还有些制成小包装,但从色泽上看,并不新鲜。”谢吟灵指出,若无法辨别阿胶的品质和真假,最好通过正规途径购买。

“虽然同属动物皮熬制而成的

胶,但用驴皮制成的阿胶在滋阴养血、养颜方面的功效最强,若用猪皮、牛皮熬胶,性质不同,功效也不同。”谢吟灵说,以黄明胶为例,适用于小孩肺热、痰湿、肠胃积食等,在滋阴养血方面功效有限。

谢吟灵指出,普通人群对阿胶的迷信,是由于对其他药材知之甚少,加上商家炒作推波助澜。“阿胶说到底是具有治疗作用的药物。既然是药,就不是人人都适合的。”

阿胶适用于贫血体虚、中老年女性、月经不调及血虚阴虚者,然而长期服用“滞脾胃碍胃”,难消化,所以上火、口腔溃疡、舌苔厚腻及脾胃特别虚弱的人慎用。此外,也并非气血虚的人就一定适用阿胶,因为有些气血虚的人还可能有实热问题,因此,最稳妥的办法是先让中医师辨一下体质,看自己是否适合吃,应该怎么吃,否则容易造成“补不对症,适得其反”。

新民晚报

冬天吃羊肉好处多

羊肉,大家都非常熟悉的一种肉,在生活中经常能见到。人们喜欢羊肉不仅是因为羊肉口感鲜嫩,还因为冬天吃羊肉的好处有太多。想知道羊肉的做法大全以及羊肉怎么做好吃吗?那就一起来看看吧。

喜欢吃羊肉的人有福了,羊肉的营养价值非常高,平时吃些羊肉对身体有着很好的效果。

冬天吃羊肉的好处有以下几点

1、冬季吃羊肉补肾

李时珍在《本草纲目》中说:“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤”。

2、增强免疫力

羊肉的营养价值比较高,和猪肉相比,不论从脂肪还是胆固醇方面,都是比较少的,但是蛋白质却比较多,而且含有丰富的维生素 B1, 维生素 B2, 维生素 B6 以及铁、锌、硒的含量颇为丰富,多吃些羊肉,有助于身体免疫力。

3、补血

冬天的时候,血液循环比较缓慢,这时候就可以多吃写羊肉来促进血液循环,加速新陈代谢。

4、补气

气不通不畅者,多吃羊肉可以补气,健身。

5、暖胃

羊肉性温,冬天多吃可以起到暖胃的作用,让胃的运动更合理。

6、健脾

脾虚者,饮食不好,而羊肉可健脾,吃后可调理,饮食会好转。

7、理气

气不顺者,如经常咳嗽的人,因为体内湿气重,所以要多吃些羊肉让气顺畅,心情舒畅。

8、暖身

冬天多吃羊肉可以抵御寒冷,让我们整个身体暖和起来,比其它的补品来得实际。

9、防癌抗癌

研究表明,羊肉中存在一种抗癌物质 CLA, 这种被称为 CLA 的脂肪酸能抑制癌细胞的增生。对治疗皮肤癌,结肠癌以及乳腺癌有明显效果。

10、不易发胖

羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素。但它的脂肪熔点为 47 度,而人的体温为 37 度,吃了只吸收营养而不是脂肪,所以不容易发胖。

虽然冬天吃羊肉的好处比较多,但羊肉的气味较重,对胃肠的消化负担也较重,并不适合脾胃功能不好的人食用。和猪肉牛肉一样,过多食用这类动物性脂肪,对心血管系统可能造成压力,因此羊肉虽然好吃,不应贪嘴。

新浪网

疏肝解郁喝什么茶?



《黄帝内经》认为肝是将军之官,是主谋略的。我们的聪明才智能否最大限度地发挥,全看我们的肝气足不足。如果肝气足,人做事就会踏实、稳重;如果肝血虚、肝气虚,人会非常容易烦躁、动肝火。

吴大真教授推荐一道养肝的茶——月季花桂圆茶。月季素有“花中皇后”之称。月季味甘、性温,入肝经,有活血调气、消肿解毒的功效。桂圆味甘,性温、平。桂圆富含丰富的葡萄糖、蔗糖、蛋白质、多种维生素和矿

物质,其中烟酸和维生素 K 的含量之高是其他水果罕有的。桂圆可益气血、补肝脾、养肌肉,治思虑伤脾、头昏、失眠、心悸怔忡等症。二者结合更有补肝益气之效,是非常适宜调理肝脏的茶饮。

月季花桂圆茶的做法:取月季花 5 朵,桂圆肉 50 克,蜂蜜适量。将桂圆肉切成小碎块,月季花漂洗后切丝待用,烧开水,投入桂圆肉,3 分钟后,放入月季花,拌匀,稍煮片刻即可。喝时可以拌入蜂蜜调味。

人民网