

玉米须如何降血糖

玉米须降血糖的理念也是新近才被人们提出加以研究的。玉米须如何降血糖?玉米须降血糖的原理是什么?

玉米须又称“龙须”。大量研究表明,玉米须中含多种对人体有益的化学成分,如皂甙、黄酮、生物碱、有机酸、挥发油、微量元素及多种维生素。玉米须中的皂甙是降低糖尿病病人血糖的主要成分。另外玉米须中还含有铬,铬是糖耐量因子的组成部分,可以加强胰岛素功能。

玉米须中黄酮类物质的含量是玉米粒的15倍,其可以减少自由基的产生并清除自由基,具有很好的抗氧化能力,且玉米须水提取物清除自由基的能力高于大豆异黄酮,可以预防糖尿病并发症。实验表明,用玉米须水煎剂可明显降低四氧嘧啶糖尿病小鼠的血糖,其30g的降糖作用与100mg降糖灵作用相似,其水煎剂具有对抗肾上腺素的升血糖作用,且大、中剂量组的作用强度优于2.5mg优降糖的作用,而对正常动物血糖无明显影响。

尽管以上实验能够反映玉米须如何降血糖,但是它也不能代替药物来

治疗糖尿病病人,事实上,它只可作为辅助治疗的手段来增强药物的疗效。

玉米须的功能还远远不止体现在如何降血糖上,它所富含的酒石酸、苹果酸、苦味糖苷、多聚糖、β-谷甾醇、豆甾醇等具有止血、利尿的功效。

正因为具备了众多有益元素,才使它产生了广泛的疗效,下面为大家提供包括玉米须如何降血糖在内的一些中药方:

高血压、头昏脑涨:玉米须50g,菊花10g,煎汤。此为1日剂量,分早、晚两次口服。

眩晕:玉米须50g,煎汤代茶,每日1剂,分早、中、晚三次饮用。 织梦好,好织梦

齿龈出血:玉米须50g,置保温瓶中,以沸水适量冲泡,盖闷10多分钟,1日内作数次饮完,每日1剂,7天为1个疗程。

咳嗽玉米须药用:玉米须30g,陈皮9g,水煎服,每日1剂,分早、晚两次口服。

咯血:玉米须50g,冰糖50g,煎汤。每日1剂,分早、晚两次口服,5天为1个疗程。

鼻衄、吐血:玉米须、香蕉皮各30g,山栀子9g,水煎服,每日1剂,分早、晚两次口服,5天为1个疗程。

特发性水肿,即找不到病因的水肿。玉米须50g,大枣5枚,以开水冲泡代茶饮,每日1剂,可连饮服1个月。

黄疸(黄疸性肝炎)玉米须药用:玉米须30g,茵陈蒿20g,煎汤。每日1剂,分早、晚两次口服,7天为1个疗程。

胆囊炎:玉米须30g,茵陈蒿20g,蒲公英10g,煎汤。此为1日剂量,分早、晚两次口服,5天为1个疗程。

糖尿病口渴、多饮、多尿:玉米须50g,新鲜蔬菜150g,以清水适量煎汤去渣取汁。每日1剂,分早、晚两次内服。

肾炎水肿尿少:玉米须50g,黄精10g,水煎服。每日1剂,分早、晚两次服用。

膀胱炎、小便黄赤:玉米须50g,车前子(各包)9g,甘草6g,煎汤。每日1剂,分早、晚两次口服,5天为1个疗程。

尿少、尿频、尿急、尿道灼热疼痛:玉米须、玉米芯各50g,水煎去渣代茶饮。每日1剂,分早、中、晚三次饮用。

尿血:玉米须50g,白茅根18g,水煎服。每日1剂,分早、晚两次服用,5天为



1个疗程。
产后腹痛玉米须药用:玉米须50g,水浸20分钟,后水煎取汁。此为1日剂量,分早、晚两次口服。服时可每次加入红糖20g。治妇女产后小腹疼痛,服后痛止,且乳汁增多。

玉米须如何降血糖以及它的全部功效就为大家搜集到这里,希望对你有帮助。记得下次再煮玉米的时候不要把外面的须须给弄掉了哦,要记得“变废为宝”。

健康网

最适合的几个户外运动

每周锻炼三次能轻松健身

西方健康专家早就提出,运动可以增强男性的性能力,之前已经有研究显示,让那些本来就喜爱运动的男性参加身体锻炼,他们就会变得更有男人味,他们看上去也更有迷人最近有专家指出,男性过度锻炼也会让身体感到疲劳,在身体精疲力尽之后,男性就将失去对性爱的欲望。那么,运动对于男性而言应该保持在何种程度上呢?最近的研究显示,那些每天都参加体育锻炼的男性或是职业的运动员会较之锻炼频繁低一些的男性更快地失去性欲,与此同时,那些很少参加锻炼,每天把大部分时间都花在办公室里的男性也不是很棒的性爱专家。

上述研究显示,每周至少锻炼三次的男性在性欲方面会表现得最好,这样的运动频繁安排也是最理想的。专家称,定期抽出时间去健身房会让男性的性爱荷尔蒙水平提升。研究人员邀请了年龄在18岁到20岁之间的一些士兵来参加研究,这些年轻的士兵在营地里接受严格的身体训练时性爱荷尔蒙水平提高,性欲得到加强,为了对此加以控制,研究人员让士兵们进行高强度的训练,士兵们随之感到疲惫,性欲水平也日益下降。与此同时,作为控制性欲的另一个办法,研究人员让士兵们从事打电脑或读书等办公室里的活动,这也大幅降低了他们的性欲水平,之后的身体训练中,这些士兵把更多的注意力放在了训练上。

有意思的是,之前美国五角大楼一直在发愁新征招的士兵性欲过于旺盛,原因之一是这些士兵不愿意在训练中过度投入精力,为此从今年开始,五角大楼可能会下令实行新的士兵训练计划,在不提高士兵性欲的前提下进行军训,包括适当安排安静一点儿的活动,以及定期增大训练量等。

最适合男人的几个户外运动

1、骑行——塑造骨骼的灵活性
消耗热量:245(时速为9公里/小时)

周末约上朋友去郊外骑行是个不错的主意,一段时间做一次长途旅行,对于身体的整体素质是个考验,肌肉强度,骨骼的灵活性,韧带的柔软度都得到了提高。骑车过程中的运

健康网

糖尿病人可以吃螃蟹吗



物。不仅蟹黄,蟹肉中胆固醇含量也非常高。而且螃蟹性寒,食用时宜与黄酒搭配。

理由1:这个季节的螃蟹肉肥味美,但螃蟹本身是高胆固醇食物。不仅蟹黄,蟹肉中胆固醇含量也非常高。而且螃蟹性寒,食用时宜与黄酒搭配。然而,糖尿病人不宜吃高胆固醇食物,酒也不能多喝,因此,糖尿病人应少食螃蟹。

理由2:糖尿病和肾病本身会对全身血管造成伤害,时间一长,这些患者很容易患上心血管并发症,如高血

脂、高血压、动脉粥样硬化、冠心病等,这些疾病又会加重原发病情,造成恶性循环,危害健康。因此,糖尿病和肾病患者应少摄入胆固醇。还有,胆结石患者应少摄入胆固醇,以缓解胆固醇的代谢障碍,防止胆结石的形成。因此,这些患者应该少食螃蟹,吃时一定要适量。

理由3:尤其是蟹黄中含有大量人体必需的蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养素。但同时蟹也是高胆固醇食品。高血压糖尿病患者要少吃或者

健康网

做好实名登记管理 斩断电信诈骗黑手

随着经济和科技的发展,电信诈骗的案件逐年呈上升态势,骗子的触角已经延伸至全国各地,如近期的山东临沂徐某某被电信诈骗致死案、广东惠来蔡某某被电信诈骗致死案,人们深受其害,社会影响极其恶劣。从某种程度上说电信诈骗已成为社会的公害。那什么是电信诈骗?简单地说就是犯罪分子借助手机、固话、网络等通讯工具和现代网络技术实施的非接触式诈骗犯罪。人们容易上当受骗的主要原因一是对电信诈骗缺乏防范意识或防范知识;二是运营商号码实名登记工作不全面,犯罪分子利用虚假身份上网办理通讯业务,用电话实施诈骗。下面,笔者重点谈谈实名登记管理防范电信诈骗工作,何谓实名制登记?就是通讯运营商的各种营销渠道销售手机卡时,要求用户出示本人身份证,并当场在第二代身份证读卡器上进行验证和自动录入信息。此外,所有未经实名认证的老用户都必须补录真实身份信息。手机实名制登记不但有利于快捷地找到号码使用者,让电信诈骗犯罪分子无处藏身,同时能保障通信安全,让

金融、移动支付、网络沟通及交易能安全有序地拓展和进步。

铜陵近年来通讯市场发展迅猛,运营商为争抢外地务工人员、返乡返乡人员或在校学生等流动人口市场,推出了一些不要求用户入网的手续付费卡业务。同时为方便用户办理通讯业务,缩小销售服务半径,在闹市区、乡镇、工地、学校周围的路边店、报刊亭建立了临时代办点销售手机卡,并将销售数量与代办点收益直接挂钩,这些措施一方面简化了入网手续,使流动人口办理手机卡业务更便捷,另一方面也可能被不法分子利用,办理手机卡实施诈骗犯罪,因此在当前从重从快打击电信诈骗的形势下,运营商要利用好这个契机,强化内功,以做好实名制登记为切入点,斩除电信诈骗的黑手。

运营商参与打击电信诈骗,为执法部门追踪电信诈骗分子提供有力帮助,必须依照《工业和信息化部关于进一步做好防范打击通讯信息诈骗相关工作的通知》(工信部网安函〔2015〕601号)的要求,首先加强用户身份信息核实,严格落实电信业务实名制工作,新用户在办理手机卡时需要同时出示本人二代身份证并与公安系统

进行实名认证,不得委托未配备二代身份证识别设备的社会营销渠道办理手机用户入网手续。而老用户也需要在10月底前完成实名信息的补录工作,运营商通过电话回访、短信告知,引导用户开展身份信息补录,同时开放网上营业厅、手机营业厅、官方微信等多种自助服务的渠道,方便广大用户进行实名认证。其次要全面开展宽带用户登记信息清理核查,解决网络宽带地址虚假登记问题。第三为了防范呼叫中心平台和语音专线业务被不法分子利用,严禁向个人出租语音专线,严禁无经营许可证的企业租用语音专线经营呼叫中心业务;对呼叫中心和语音专线的显示号码必须为申请单位实名办理的电话号码,全面落实语音专线主叫号码认证核实,对不能通过认证的主叫呼叫一律进行拦截,不得传输主叫号码为空号以及设置主叫号码禁显的呼叫,坚决遏制虚假改号呼叫通过语音专线落地的风险,并实时进行检查和监督。最后,运营商要加强技术防范管控工作,结合行业监管部门对骚扰电话管控要求,对骚扰电话、网内和网间虚假主叫电话进行拦截,对短时间内呼叫落地次数异常的长途电

话号码进行跟踪分析;将防骚扰电话提醒业务全面推广,预防和制止骚扰电话侵害群众利益,让犯罪分子无机可乘,通过这些扎实有效的举措,树立通讯企业的良好形象。

近日国家为打击电信诈骗,重拳出击,连续出台了多项政策,一是公安部建成失效居民身份证信息系统,该系统具备数据实时更新和动态维护功能,通过社会各用证部门的联网核查,实现所有丢失或被盗居民身份证的即时失效,使丢失身份证无法在社会上继续使用,防止被犯罪分子冒用。二是个人ATM转账延时24小时到账,给受害人报案、公安机关和银行机构等阻截资金留出了“黄金时间”,也给个人申请撤销转账留下了充足时间。三是运营商强制执行实名制,没有实名登记的用户,将在10月底前被双向限制,电话打不出去,别人也打不进来。如果我们每个人再做到不贪图小利,不轻信陌生电话和手机短信,不向陌生人和不明账户汇款转账。我相信在公安部门、运营商、银行、广大市民的共同努力下,一定能根治电信诈骗这一毒瘤,充分享受通讯科技给我们带来的美好生活。

伍宏

海带怎样一煮就烂

海带怎样一煮就烂?生活中我们经常遇到这样的情况,兴致勃勃的想吃海带,却发现煮了很久海带还是很硬,有没有什么方法能让海带一煮就烂呢?今天健康安全网的小编就为大家介绍两种能让海带一煮就烂的生活窍门。

今天告诉您两个生活窍门,为您支招海带怎样一煮就烂:

生活窍门一:加醋法

我们在煮海带时可以在海带中加醋,这样只需15分钟就可以使海带快速变软,比起遥遥无期的漫长等待,这种方法简直太给力了。

窍门二:碱煮法

其实除了加醋可以使煮海带的时间缩短之外,在海带中加碱也是一

种不错的方法。碱煮法具体的操作步骤如下:

烧半锅水,水开后将海带放入,同时加上一小勺食用碱。因为海带中含有特殊的成分,受热后会膨胀,所以水中加入海带后,要将火调小,同时您还需要注意,在煮海带的时候要随时翻动,使其均匀受热。煮好后的海带放在清水中泡凉,清洗干净捞出后就可以食用了。

温馨提示:锅中加入食用碱的量不可太多。

以上两个关于海带怎样一煮就烂的生活窍门,都是经过许多家庭主妇百试不爽的煮海带的密招哦,如果大家存有疑虑,不妨在家亲自动手示范一番哦。

大众健康网

这些植物让你睡的更香

睡前喝一些甘菊茶能够帮助你平静心情,让你更容易入睡。不过除了喝药草茶以外,还有其他一些方法能够给你的睡眠带来帮助。

许多人都会在家中养一些植物,那么是否真的有哪些植物能够为你带来更好的睡眠呢?

美国福克斯新闻网健康专栏主编曼尼·阿瓦雷兹博士表示,确实有这样的植物,并且除了放置植物以外,对你的卧室环境进行一些调整也能够影响你的睡眠质量。

首先,在入睡应该保持卧室处于凉爽、黑暗的状态。每天晚上应该尽量在同一时间上床睡觉,并且在睡前几个小时内要避免使用智能手

大众健康网

家庭防盗基本措施

古往今来,盗窃始终是人人痛恨但又无法根除的社会顽疾。近几年,随着经济的发展和贫富差距程度的加大,盗窃犯罪也呈上升趋势,针对居民家庭的盗窃案件有愈演愈烈之势。为了防止家中被盗,居民应采取以下措施:

1、当心陌生人。绝大多数盗贼都是陌生人。他们一般在作案之前先“踩点”,即寻找作案对象,侦探作案对象的家庭财产情况、人员组成、防盗措施,然后选择作案方式等。“踩点”时,盗贼往往扮成小商贩、收废品的,以及其他上门服务人员。其特点是不把注意力放在自己的生意或工作上,而是一味打听附近人家的情况,关心谁穷谁富。因此,住地附近突然出现的陌生人如果有意窥听附近人家的收入情况、防范措施、家庭成员活动规律等,那就要当心了。

2、安装防盗装置。住在宿舍楼内的居民应安装防盗门,想管防盗门不是牢不可破的,但想撬开它也要花费一定时间。结实的木头门要更换安全锁具。住户开放处的院门窗户要安装适宜的铁棍子(要注意自我逃生)等。有条件的住户可根据实际情况安装安防装置。

大众健康网

番茄酱吃多了好吗



番茄酱顾名思义就是使用新鲜的番茄,制作的一种具有独特风味的调味品。番茄酱通常味道鲜美,因此受到很多人们的欢迎。那么平时我们该如何食用番茄酱呢?

番茄酱吃多了好吗 都有哪些好处

一、增进食欲
番茄酱味道酸甜可口,不仅有利人体身体健康,而且还可以增进人体食欲,这点大家应该注意。这是因为番茄酱中,通常都含有丰富的番茄红素,而番茄红素在含有脂肪状态下,这样更容易被人体所吸收。

二、抑制细菌生长
番茄酱中的番茄红素,还有利于人体抑制细菌生长的功效,这是优良的抗氧化剂,不但可以清除人体内的自由基,而且其抗癌效果还是胡萝卜素的两倍。

三、具有利尿作用
番茄酱中含有丰富的碳水化合物,维生素,钙,磷,以及胡萝卜素、柠檬酸、苹果酸,尼克酸,以及盐酸嘌呤等物质,根据一项数据调

查显示,番茄酱中的这些物质对人体利尿具有明显作用,这点大家要注意。

如何食用番茄酱呢

1、将番茄酱和淀粉一起食用。将番茄酱和淀粉一起食用。这是平时我们食用番茄酱的正确吃法。具体做法为:将番茄酱和淀粉,还有酱油混到一起,放到盛有热油的锅里搅拌,使其变得浓稠,味道更加鲜美。

2、将番茄酱和醋汁一起食用。番茄酱本身就是有一种很有特色的调味品,同时也是西餐中一个重要调味品,并且具有增色、添酸、助鲜、郁香的作用,因此平时食用番茄酱,我们不妨将其和醋汁一起食用,这样更加有味道。

番茄酱是很多人们非常欢迎的一种调味品。可是番茄酱吃多了好吗?根据有关数据显示,只要注意一定的方法和科学性,这样不仅有利人体身体健康,而且还可以促进人体消化,增进食欲等功效,所以这点大家一定要牢记!

大众健康网