

冬季常喝一款汤降糖降血压效果惊人

冬季养生的精髓在于“养藏”“温补”，同时清淡的饮食有助于降低血压和血脂。冬季喝点冬瓜汤可降糖降血压。

冬瓜含 VC 和钾盐,可降糖降压
冬瓜又称白瓜、白冬瓜、濮瓜等，其味甘、淡，性微寒，入肺、大肠、小肠、膀胱经，能清热化痰，除烦止渴，利尿消肿，用于痰热喘咳、热病烦渴或消渴、水肿、小便不利。现代营养学认为，冬瓜含维生素 C 较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，非常适于高血压、肾脏病、浮肿病等患者进食；另外，冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义。玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高 4—10 倍。玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，这些功能对于减肥也非常有利。因此冬瓜玉米汤不但能降压提升免疫力，对于减肥的人来说也是一道不可多得的好汤。

用冬瓜煮汤注意不要去皮

不少人不喜欢冬瓜的皮，喜欢在煮汤之前将皮去掉，食神亲情提醒大家：冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤效果会更明显，因此在煮汤的时候，尽量不要将皮去掉，食疗价值会更高。由于冬瓜性微寒，更适宜在夏季食用，因此冬季食用时应选择将冬瓜加热的烹饪方式，其中，炖汤和煮粥是两种不错的烹饪方式。另外，由于冬瓜性寒，因此脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病滑泄、阳虚肢冷者应忌食或少食，以达到冬季养生“补阳温中”的养生目的。

挑选冬瓜与玉米时应注意色泽手感
冬瓜无论是嫩瓜还是老瓜都可食用，在挑选时应当注意冬瓜表皮无斑点和外伤，还可用指甲掐一下，皮厚而质硬、瓜肉肉质结实，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感更好。在挑选玉米时应注意玉米粒的颜色黄白相间，玉米粒饱满，中间无塌陷，玉米粒中间塌陷下去的都是老玉米，营养价值不高，口感还很糟。

冬瓜食谱推荐 1:冬瓜排骨汤。排骨洗净入沸水焯一下，洗净浮沫，沥干水分备用；锅内放一丁点油，放入葱花炒香，



放入排骨炒香，添入 1.5 大碗水，加入盐，大火烧开，转小火炖至排骨软烂；冬瓜去皮切成薄片，将冬瓜放入炖烂的排骨中炖至自己喜欢的软硬程度，放盐调味即可。

冬瓜食谱推荐 2:冬瓜丸子汤。将冬

瓜去皮并清洗干净，切成小方块待用；把剁碎后的五花肉，加入盐与生粉，捏成肉丸；先将肉丸放置锅中，并加入适量的净水用小火焖煮；20 分钟后再将冬瓜放入，小火煮 15 分钟，加入调料，撒上葱花盛出即可。

健康网

虚劳咳嗽不妨试试阿胶

进入冬季，气候日渐寒冷干燥，也是感冒、呼吸道疾病等的高发季。是不是发现周围咳嗽声多了起来呢？咳嗽当然有很多种，在这里我们着重聊其中一种——虚劳咳嗽。

“虚劳”是个中医病名，包括气血、脏腑等正气损伤所致的虚弱症和某些具有传染性、表现为虚弱症的疾病，也就是我们现在说的虚证。虚证多见于机体正气虚弱而产生的不足、衰退的一系列病症。

因此中医认为，治疗虚劳咳嗽主要是以补益的方法。在进行补益的同时，一是必须根据病理属性的不同，分别采取益气，养血，滋阴，温阳的治疗方药；二是要密切结合五脏病位的不同而选用方药，以增强治疗的针对性。咳嗽往往与肺脏息息相关，肺是

一个“娇脏”，喜润恶燥，冬季气候干燥，易伤肺，加之空气环境因素导致许多肺部疾病发生，无论男女，秋冬应重润肺。尤其许多男性长期受到烟酒戕害，在秋冬季进补时更要注意对肺部的保养。

近年来，通过中医药来治疗虚劳咳嗽越来越受到人们的关注与欢迎。虚劳咳嗽包括各种虚损咳嗽，而阿胶就是适合用于治疗阴虚咳嗽的一味名贵中药。以往一提到阿胶，人们通常会想到它是女性补血良药。其实，阿胶对于阴虚咳嗽也具有很好疗效，而且男女都能服用。阴虚咳嗽多因咳嗽日久不愈，损伤肺阴引起，其表现特点为咳嗽日久，无痰或痰少而粘，口咽干燥，形体消瘦，或痰中带血，声音嘶哑，舌红少津等。阴虚咳嗽也常常发生于一些肺部慢性消耗性疾病的后期，如肺结核等。

从阿胶的药性来看，其性甘平，主入肺肾，补肺肾不足，又能益气，为肺经要药。《汤液本草》称“阿胶益肺气，肺虚极损，咳嗽唾脓血，非阿胶不补”。正是因为阿胶滋阴润燥，补血清热兼可止血的功效，临床用于治疗阴虚咳嗽疗效优良。此外，阿胶还可以治疗由燥邪伤肺引起的咳嗽日久，干咳少痰，痰中带血，口舌干燥。可见用阿胶进行肺部疾病的预防与保健是非常适合的。

要注意的是，阿胶作为一种营养价值极高的滋补品，其生产环节多、周期长，有许多关键环节和关键工序。目前市面上阿胶品牌品类繁多，其中不乏偷工减料、以次充好的产品。因此在挑选阿胶时要多长个心眼，尽可能挑选老字号信得过的品牌。

健康网

吃对水果可缓解喉咙痛 宜吃柚子葡萄

喉咙痛怎么办呢？冬天最容易出现的不适症状之一就是喉咙痛，有什么好的办法可以缓解呢？在这里，想要为大家介绍的是能够缓解喉咙痛的水果和食疗方，快来一起了解一下都是哪些。

喉咙痛吃什么水果好

1、葡萄。葡萄对女性的滋补是毋庸置疑的，它除了有补血作用外，更有滋补肝肾、生津液、利尿的效果。不论是直接食用，亦或是捣汁加蜂蜜浓煎收膏，再以开水冲服，都有助改善烦热口渴、缓解神经衰弱、过度疲劳造成的不适感。

2、柠檬。柠檬是世界上最有药用价值的水果之一，它富含維生素 C、糖类、钙、磷、铁、维生素 B1、维生素 B2，对人体十分有益。它被称为“消炎果”，对人体发挥的作用犹如天然抗生素，具有抗菌消炎、增强人体免疫力等多种功效。柠檬蜂蜜水不仅是女性爱喝的减肥妙方，而且还具有缓解咽喉发炎症状的功效。

3、苹果。苹果的营养是及其丰富的。外国有句谚语，说的是一天一个苹果远离医生，苹果富含多种的维他命，有机酸，可以补充因为感冒流失的营养成分。多吃些苹果不仅能够有效的缓解便秘上火等症状，同时还可以有效的治疗咽喉肿痛等症状。我国中医指出，苹果具有补脾气、养胃



阴、生津解渴、润肺悦心的功效。

4、柚子。柚子的口感质嫩爽口，清甜幽香，营养价值十分丰富。它的维生素 C 比苹果还多出 20 倍以上。而且富含糖类、维生素、磷、铁、柠檬酸、胰岛素及多种维生素、氨基酸成分。具有补血益气，润肺化痰、止咳定喘和降低胆固醇等功效。对咽喉肿胀、高血压、糖尿病、冠心病都有良好的辅助治疗作用。

那么，喉咙痛不能吃的又是什么

呢？

喉咙痛的饮食禁忌

忌吃炒米：炒米易伤阴上火，益增其疾。炒米虽香，性燥助火，非中寒便泻者忌之。

忌吃肉类有：狗肉，羊肉，鸡肉，鹅肉，鹌鹑肉等。咽喉肿痛为实热邪火，而以上所列肉类有温热温补功用，吃了易助热动火，生热助痰，很容易加剧咽喉肿痛，所以一定要忌食。

忌吃橘子：性凉，味甘酸。如过多

食用，极易出现咽喉干痛，口舌生疮或溃疡。所以，在患有咽喉肿痛期间，暂不宜多吃橘子。

忌吃性温性热的食物：龙眼肉，韭菜，辣椒，胡椒，砂仁，桂皮，大小茴香，人参等。

最后，还有缓解喉咙痛的食疗方推荐给大家。

喉咙痛的 3 款食疗方

1、乌梅饮：将乌梅打烂之后用开水冲泡大约十五分钟，取出渣滓之后就可以慢慢的服用。每天吃一次，具有很好的敛阴以及生津的作用，对于治疗慢性咽喉痛以及声音沙哑等等毛病效果都是很好的。

2、沙参玉竹麦冬煎：将沙参、玉竹、麦冬、天花粉以及地骨皮准备好，然后一起放入锅中加入适量的清水煎煮，每天服用一剂。这道食谱对于治疗声音疲惫还有沙哑具有很好的作用。另外对于治疗病后咳嗽以及发热不退等等也有着很好的疗效。

3、银耳沙参鸡蛋饮：将银耳、北沙参准备好，然后用水煎煮；去除渣滓留下药液，然后在药液之中打入鸡蛋，煮熟之后加入适量的冰糖溶解之后就可以起锅服用了。这道食谱具有很好的滋阴清肺热的作用，对于治疗由于肺燥或者是阴虚所引起的咽喉痛效果很好，还能够有效的治疗口渴的情况。

健康网

冬季手脚脱皮 护理有妙招

现在已经进入深冬了，手脚干燥、龟裂、冰冷等手足问题也频繁出现，那如何保养我们的手脚安然无恙呢？中华养生网分享几个护理手脚的小妙招，希望可以帮到你。

裂口处贴创可贴

“创可贴”有止血护创之功能，先用温水将脚洗净擦干，然后用“创可贴”对准裂口贴上，数天后见效，裂口和疼痛逐渐消失，随之恢复正常。

涂抹维生素 E 丸

把维生素 E 丸，用针扎一个眼，把油挤患处涂抹（一个丸可用多次），每次洗过手抹，愈后也要常抹。

套袋子

将用过的 8 厘米大小的干净塑料袋(如奶袋)，对角剪开，取带底部的一半(呈三角形的一个兜儿)。早晨，将

塑料兜儿套在脚后跟处，穿上袜子，每隔 2—3 天(视干裂程度)套一天即可。

用洗面奶擦洗手足、温水泡脚

方法是每天早晨穿袜子前，用洗面奶少许擦双足并用手轻轻揉搓，待稍干，后穿上鞋袜，晚上睡觉前用温水泡脚，每天坚持必收显效。

茶水泡脚

将白天喝过的剩茶水，在睡觉前对一些热水泡脚手足约十分钟，坚持了一周后，手足皮肤渐渐光滑了，裂口也渐渐愈合。

芥末涂抹患处

用 40℃左右的温水洗脚，泡 10 分钟左右，然后擦干；用温水调好芥末，糨糊状，抹在患处；穿上袜子，以保清洁；第二天再用温水洗脚，再抹，2—3 次即愈。

健康网

如何科学地冲泡一杯茶

茶即使最流行的饮料之一，也是修身养性的载体。马上升到长假了，忙碌了大半年的人们，终于能静下来，放慢身心，休闲地品上壶好茶了。科学地泡好一壶茶，要依各种茶的内质和加工特点，以充分发挥出待泡茶的品质潜力，并与茶具和冲泡技术完美结合，遵守规律，掌握茶水比例、水温和合理的时间是十分必要的。

品饮热的纯红茶，宜用细化瓷壶或杯，若配以茶盘，更显得温馨而有情趣；红茶的香气和滋味会因水的不同而有明显的差异，能用净水器过滤软水性质的自来水，对于要冲泡出一壶香气袭人沁人心味最合适不过的了。

泡好一壶茶，一要掌握好茶与水的比例，茶叶盒用水量配比应酌情而定，一般以 1 比 50 为宜，冲泡时先三分之二的水，少顷冲至七八成满就行；还要因人而异，如劳动者可泡上一杯浓茶汤，如脑力或无嗜茶习惯的少可

放些茶叶；二是泡茶水温的掌握，泡茶水温的高低是泡好一杯茶之关键，温高则茶叶熟发黄而色香味形皆全无。总之，茶叶粗老沸水直泡，高档细嫩红茶用 90℃水冲泡就行；三是掌握泡茶时间，时间过短茶汤淡而无味，太短则汤液色深香淡薄，研究证明茶叶的浸出物依次是维生素、氨基酸和咖啡碱，且 3 分钟最佳，再长则多酚类物质浸出而使茶汤呈苦涩味。

冲泡续水。因茶叶有效成分浸出时间不同，50%在首次冲泡浸出，30%第二次冲泡折出，第三次约 10%，尔后只是呈色物质为主了，而红茶的红碎茶，因揉捻切细充分，一次冲泡就使茶汁基本浸出，这也就是袋泡红碎茶常只泡一次的原因。

优质红茶鉴别的重要感官指标是沿茶杯有茶汤金圈，颜色越艳品质越好，“冷后浑”是指茶汤温度降至 16℃以下时出现的浑油现象，这是茶汤内含丰富，比例协调的标志。

北京晚报

寒风起 切记护颈莫盲目“抗冻”

盲目“抗冻”易致颈椎周围肌肉痉挛。

虽然广州的冬天“躲躲闪闪”，但临近春节，早晚风起时也透着阵阵寒意。专家提醒，一到冬天，颈椎病患者容易因受寒旧病复发，如果盲目“抗冻”易致颈椎周围肌肉痉挛，筋骨不协调，从而加重病情。

据广州中医药大学第一附属医院脊柱骨科副教授江晓兵介绍，近日该院颈椎专病门诊患者明显增多。来自河源的黃女士就是其中一位。她平时颈椎有些轻微酸痛，没有太在意，直到最近逐渐感觉双腿、双手乏力，麻木，行走不稳，才到医院检查。但做完核磁共振，江医生发现她的颈椎间盘突出已经压迫到脊髓了，可能需要手术治疗。她很理解：为什么平时还挺好，天冷就出问题，而且病情进展这么快？

江晓兵解释说，黃女士的病情加重，可能和天气寒冷有关。从中医理论来分析，严

冬季节，人体阳气耗损大，颈椎阳气敷布不足，则容易出现经络受阻，此外，黄帝内经云“寒主收引”，寒气外迫，容易导致颈椎周围肌肉韧带组织挛缩，筋骨不协调，从而导致颈椎失调出问题。

黃女士坦言自己到了冬天也穿得不多，尤其是颈椎保暖做得不够好，本以为“抗冻”身体好，没想到冻出病来了。

江晓兵建议，冬季应尽量避免颈部受凉，特别是有过颈椎病的人群更应提高警惕，莫盲目“抗冻”。一旦颈部受凉，加上经常将颈部置于屈曲低头的不良姿势，颈椎较容易出问题。另外，不能因为天气冷而彻底放弃适当的运动。大冷天出门到户外运动时，要注意颈部保暖。睡觉时也要小心避免颈部受凉。即使因为天冷待在家里时，也要适当进行颈部锻炼。

健康网

冬季怕冷吃啥好



怕冷是冬天里最让人痛苦的事。其实，怕冷主要是阳虚引起的。另外，阳虚的人还会有腰膝冷痛、四肢冰凉、小便频繁、大便稀及阳痿早泄等症状。冬季是阳虚者进补的最佳时节。下面为你推荐三款滋补汤。

1、清汤羊肉。材料：红萝卜 2 条、玉米 1 条、马蹄 6 个、茅根、竹蔗各一小把、羊腿 1 只、生姜 3 大片。(3—4 人量，可分两餐)。

烹调方法：红萝卜洗净去皮切块、玉米洗净切段、竹蔗洗净开边切段、茅根、马蹄洗净备用、羊腿洗净切块焯水备用，生姜洗净切片拍扁。把准备好的材料放入瓦锅中，加入清水 4000ml，大火煮沸后，改用中火煲约 1~1.5 小时，调入适量食盐即可食用。

主要功效：温补暖身。

推荐人群：进食温补食物时容易温燥上火的人群。

2、花生栗子扁豆牛肉汤。材料：栗子（去壳去皮）8~10 个、花生（去壳）

15~20g、扁豆 15~20g、牛肉 200g、生姜 3 大片。(3~4 人量)。

烹调方法：栗子、花生、扁豆洗净备用，牛肉洗净切块焯水，生姜洗净切片拍扁。把准备好的材料放入瓦锅中，加入清水 2000~2500ml，大火煮沸后，改用中火煲约 1~1.5 小时，调入适量食盐即可食用。

主要功效：通大便、去湿气、暖全身。

推荐人群：寒冷 + 潮湿的日子。

3、红枣乳鸽汤。材料：炙百部 12 克、红枣 4 个、乳鸽 1 只、生姜 2 片。烹调方法：炙百部、红枣洗净，并将红枣去核；乳鸽宰洗净，去毛爪、脏杂，置沸水稍滚片刻，洗净；与生姜放进瓦煲内，加入清水 1500 毫升(6 碗量)，武火煲沸后，改为文火煲 2 小时，调入适量食盐和少许生油便可。此量可供 1~2 人用，乳鸽可捞起拌酱油佐餐用。

主要功效：温润肺气、化痰止咳。

健康网