

秋季嘴唇干裂四款食谱助你解决

秋冬季天气干燥,空气湿度低,北方部分地区还有风沙,因此不少人都被嘴唇干裂的问题困扰着。除了平时多喝水多使用润唇膏以外,还有什么方法能对抗这烦人的嘴唇干裂问题呢?以下给大家推荐四款养生食谱,让大家享受美食之余还能改善嘴唇干裂的问题:

1、冰糖炖银耳
功效:能滋阴润肺、生津止咳,民间常用来治疗秋冬燥咳、干咳无痰、咽干口燥、肺结核咳嗽痰中带血、虚热口疮等症,还有滋补之效。

做法:
①银耳放在温水中浸泡约1小时后剪去硬的部分备用。
②冰糖让人水中煮至溶解。
③加入银耳在蒸锅里蒸约1小时即可。

2、胡萝卜粥
功效:胡萝卜中的胡萝卜素在人体摄入后可转化为维生素A。适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

做法:
①胡萝卜洗净切丝或小丁,用植物油稍稍煸炒。

②用粳米与水煮成粥底。
③粥快熟时加入炒好的胡萝卜稍煮片刻。

④加入调味料和葱花即可食用。
3、川贝炖雪梨
功效:有润燥生津、清热化痰效能。可防治热病烦渴、咽干音哑、鼻燥唇裂、干咳等症。

做法:
①雪梨洗净对半横切,挖出雪梨心。
②川贝磨成粉,与冰糖一起放入雪梨内部。

③盖回雪梨上半部并用牙签穿联。

④隔水炖45分钟后即可食用。
4、黄瓜猕猴桃汁

功效:黄瓜性甘凉,清热解暑,利尿。可治疗身热、烦渴、咽喉肿痛。而猕猴桃性甘酸寒,能解热止渴,二者合用能润口唇。也可用其他富含维生素的水果蔬菜也可以使用,如西红柿、柚子等。

做法:
①黄瓜洗净去籽,切成小块;猕猴桃去皮切块。

②放入榨汁机,加适量凉开水搅拌均匀。

③加入适量蜂蜜即可食用。**新浪网**

一个橘子等于五味药

橘子里白色网状的丝络,叫“橘络”,因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素,所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃,也可用来泡水喝。

1、橘皮清新口气。新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油,具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣,重复数次,对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶,味道清香,还能通气提神。

2、陈皮有助消化。陈皮是晒干的橘子皮,而且越陈越好。陈皮味辛、苦、性温,归脾、胃,功效健脾开胃,主治消化不良,陈皮可以和大米一起熬粥,或者用来炖汤。

3、橘络保护血管。橘子里白色网状的丝络,叫“橘络”,因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素,所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃,也可用来泡水喝。

4、橘核缓解痛经。橘核有理气、温胃、止痛的作用,既能驱寒,又能止痛,因此有助女性缓解痛经。建议用橘核泡茶,一般用3-5克;如果疼得厉害,可以用到10克。

5、橘肉生津止渴。橘肉含水量高,能生津止渴。现代研究证明,橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分,并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,能减少冠心病、中风及高血压的发病率。**生命时报**

刮痧前做一件事,效果翻倍

刮痧能有效缓解感冒、浑身疲酸痛等症,但要想加倍提升其效果,西苑医院针灸科副主任医师蒋可介绍,不妨刮痧前先泡个澡,或者热敷、蒸桑拿,使身体温度上升,加速血液循环、松弛神经,之后再刮痧能更好地疏通经络、祛除邪气、增强机体免疫力,尤其对慢性颈肩腰腿痛、消化不良等疾病效果显著。泡澡较热敷和桑拿而言,身体受热更均匀且较温和,因而促循环等作用更好。依据个人体质,泡澡的时间一般为15-30分钟为宜,水温24摄氏度左右。如果体质较弱或者不方便泡澡,也可在刮痧前喝点姜汤,让身体微微出汗,之后再刮痧,同样有助于祛除邪气。

刮痧时要避风保温。刮痧完毕喝一杯温开水或淡糖盐水,休息15-20分钟,促进机体的恢复。需要注意的是,刮痧会使毛孔扩张,4小时内不宜洗澡和热敷。刮痧后应保持情绪平静,忌发怒、烦躁或焦虑,同时忌食生冷油腻的食物。再次刮痧需间隔3-6天,以皮肤上痧退为标准。
蒋可提醒,皮肤有伤口、感染、饥饿、过饱、剧烈运动及醉酒后,贫血、血友病或有出血倾向者,高血压、心脏病患者及肾功能不全的人不宜刮痧;另外,疲劳时也不可立即刮痧,应先休息一会儿。刮痧一定要选择正规的医疗机构,经医生评估适用后再进行刮痧。如果盲目刮痧或治疗部位不对,均有可能加重病情。此时,一定要及时就医,不可拖延。**生命时报**

烫伤,一种常见菜能救急

南京市妇幼保健院皮肤科马小玲主任医师点评:葱是我国家庭一种常用的食材,在医药并不发达的古代,葱还兼具药材的作用。《本草纲目》记载:葱能“散乳痈,利耳鸣,涂制犬毒”。《中国食疗学》也载,葱,祛风发汗,通阳发汗,宣肺健胃,解毒消肿。《张氏经验方》一书还曾记载:因金属外伤而出血,可用葱白和葱叶一起煮熟后捣烂敷在疮上,冷后再换,能止痛,跌打损伤。据现代药理研究,葱的挥发性成分对白喉杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌有抑制作用,所含的葱辣素能刺激血液循环,又促进发汗。因此,葱叶既可解毒消肿,又可抑菌促进血液循环,外用治疗烫伤是有一定科学道理的。但

这种方法仅可用于小面积的轻微烫伤,且烫伤的表面容易清洁,也仅限于家庭临时救治。若大面积的严重烫伤,或烫伤的表面污染不易清洁,应及时到医院就诊,以免延误治疗。

此外,无论是开水烫伤还是蒸汽烫伤,首先应用自来水冲洗来降低烫伤皮肤温度,减少烫伤处的进一步损伤,同时用水冲洗也能减少疼痛。如果伤口没有破开,则浸泡10分钟左右。如果伤口处已经破开,就不可再浸泡,以免感染。如果烫伤处有衣物覆盖,不要着急脱掉衣物,以免撕裂烫伤后的水泡,可先用水冲洗降温,再小心去掉衣物。此外,不要涂抹牙膏和酱油,这有可能会侵蚀创面、增加损伤。**生命时报**

柠檬水的正确泡法

很多人喜欢拿柠檬泡水喝,这其实是个健康的做法。柠檬富含柠檬酸、苹果酸、维生素C、钾、钙、镁、磷等,还含有柠檬精油、橙皮甙、柚皮甙等保健成分,切片泡水更有利于营养物质的释放。那么,柠檬水应该怎么泡呢?《生命时报》特邀中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红,给大家讲讲冲泡柠檬水的学问。

1、最好选择鲜柠檬
新鲜柠檬香味浓郁,而干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮的部分类黄酮物质更高,如橙皮甙、柚皮甙等,它们都是有益健康的成分,柠檬精油也主要在皮里面,而切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。类黄酮物质有淡淡的苦味,和柠檬本身的酸味相配合,天热时喝更解渴。剩下的柠檬可以在切口处涂些蜂蜜,用保鲜膜包上,能在冰箱里存三天。

2、水温60~70℃比较适宜
泡柠檬的水太凉,香味不容易泡出来,如用沸水浸泡,则会有较多的苦味物质溶出,比如橙皮甙等。有人担心,水温太高会导致维生素C的损失,其实柠檬的酸性较强,而维生素C在酸性条件下耐热性较好,没那么容易损失。因此,冲泡柠檬的水温一般在60~70℃比较合适。

3、柠檬泡水一定要淡
如果用柠檬水代替白开水来解渴,则泡水时一定要淡。一大片带皮柠檬泡1升水,能倒3-4小杯,一般冲泡2-3次,没有柠檬味道时换片新的即可。这样泡出来的柠檬水不酸不涩,比较清香,不加糖或蜂蜜即可饮用,所含能量几乎可以忽略不计。如果柠檬片放的比较多,则需要加糖或蜂蜜,有利于平衡酸味。

最后,需要提示大家的是,柠檬水加一点蜂蜜或白糖会更好喝。但是,淡甜的柠檬水大约含有5%的糖,一杯(200



克)加糖蜂蜜水中含能量40千卡,如果喝两杯,就相当于吃1/4碗米饭,所以需要控制体重的人要限量。

此外,胃酸过多的人只需把柠檬水尽量泡淡一点就可以喝,因为少量的柠檬酸有利于胃黏膜修复。对于消化不良者来说,在淡柠檬水中加薄片姜佐

餐饮用,对促进消化液分泌还有好处。不加糖的淡柠檬水中没有钠,几乎不含能量,而含有钾、少量维生素C和少量类黄酮物质,很适合高血压、糖尿病、心脑血管疾病和痛风等慢性病人日常饮用。**生命时报**

老人得了秋冬季皮炎怎么办?

秋天天气特别干燥,每到这时,我身上就容易发痒,尤其是洗完澡之后,痒得厉害,但抓多了皮就破了。请问医生,这种情况该怎么办?日常需要注意些什么?

广州医科大学附属第三医院皮肤科翁智胜主任医师:

秋天到了,因为皮炎到皮肤科求医的老年人明显增多,在秋冬季节的皮肤科门诊,因此病就诊的老年人可占门诊量的10%左右。

瘙痒为持续性或阵发性,程度轻重不一,一般晚上较轻者痒感可以忍

耐,不抓即可以过去;重者则痒难忍,一旦发生难以遏止,常不停地猛烈搔抓而难以入睡。尤其洗完热水澡和躺进被窝以后,总是忍不住抓个不停,有人因此把皮肤都抓破了,也有人整晚都睡不好。几天下来精神就很差,甚至因为休息不好诱发了基础病。

其实秋冬季皮炎就是由于天气干燥、皮肤缺水引起的。此时患者皮脂腺、汗腺分泌减少,自身保水功能差,导致皮肤水分流失,老年人皮脂腺的分泌功能又开始退化,特别容易患上冬季皮炎。同时,一些人冬天习惯像夏天那样洗澡频

繁,常用夏季碱性较强的香皂、沐浴露等洗浴用品,洗掉皮肤表层具有保水功能的皮肤角质和油脂,或喜欢用烫水洗澡,更会加重皮肤的干燥程度。有调查研究表明,洗浴刺激是泛发性乏脂性皮炎的风险因素之一。乏脂性皮炎,顾名思义“皮肤缺乏油脂”,这是秋冬季常见的一种皮炎。

应该怎么预防呢?以下是几点建议:
1、不要用过热的水烫洗皮肤,在不受凉的前提下使用温水即可,过热的水会对皮肤角质层造成破坏,降低抵抗力;
2、不要频繁使用碱性很强的肥皂

或沐浴露,温和或滋润性的洗浴产品即可,皮肤特别干燥的老人甚至可以隔天使用沐浴液;

3、浴后尽快涂抹润肤乳液,四肢外侧等容易干燥的部位尤其要重点涂,防止水分蒸发过快;

4、贴身衣物选择全棉材质,化纤衣物易产生静电,加重失水。
一旦出现皮炎,做到了上述几点症状仍不缓解时,应尽快到医院就医,在医生指导下适当口服,外用药物缓解症状,切忌乱用偏方、过度搔抓,以防出现过敏、感染等并发症。**南方日报**

一种水果干扰药效增大毒性,吃药须谨慎

随着秋季来临,柚子、橘子等水果纷纷上市。这些水果含丰富的维生素C,深受大家喜爱。不过在服药期间要特别注意,柚子汁或新鲜柚子可能干扰药效,甚至引发严重后果。

柚子中所含的呋喃香豆素等活性成分能够抑制人体内一种代谢酶的活性,从而影响药物代谢和排出体外。这可能造成药物在体内大量蓄积,引起药效过强,加重不良反应,甚至造成中毒。迄今为止,已经有研究发现柚子可与近百种药物发生相互作用,大部分都是治疗常见病、慢性病的药物,需引起大家的重视。服这些药物期间吃柚子,可能分别引起以下问题。

1、吃降压药后更易低血压。钙离子拮抗剂如硝苯地平、维拉帕米等是常用的降压药。由于柚子本身含有丰



富的钾元素,本身即有降压功效,加上它还能使降压药的药浓度增高,故服用降压药期间吃柚子或喝柚子汁,相当于

增大了药量,可能使血压骤降,轻则引起头晕、心慌、乏力,严重时还会诱发心绞痛、心肌梗死或脑卒中。

2、增大降脂药伤害肝脏和肌肉的风险。降血脂的他汀类药物,如辛伐他汀、阿托伐他汀、洛伐他汀等,遵医嘱服用较为安全。但如果在服这类药期间同时吃大量柚子或喝柚子汁,会使药物在体内蓄积,增大肝损伤、横纹肌溶解等不良反应的风险,甚至引起急性肾衰竭。

3、加重安眠药嗜睡副作用。柚子会延缓地西洋(安定)、咪达唑仑等镇静安眠药的代谢,延长药物的作用时间,加重眩晕和嗜睡症状。服药第二天,还可能“宿醉”症状(如头晕等),高空工作者和司机等人服用期间尤其要注意。

4、让避孕药失效。柚子会阻碍女性对避孕药的吸收和利用,如果服药期间

吃柚子,可能造成避孕失败。

5、吃抗过敏药后更易头晕。柚子可能诱发特非那定等抗过敏药的不良反应,引起头晕、心悸、心律失常等症状。

此外,用免疫抑制药环孢素、促胃动力药西沙必利等药物期间,如果吃大量柚子,易使血药浓度增高,不良反应加大。

由于涉及的药品种类较多,同时柚子在几天内都可能干扰药物吸收,因此服上述药物期间,最好完全避免喝柚子汁或吃柚子。西柚(葡萄柚)作用更强,更应注意避免在服药期间吃。随着食品加工的深入,很多饮料、糕点等食品中也含有柚类的果汁或果肉成分,大家在购买时也应注意查看配料表,避免其与药物的相互作用,必要时应咨询医生或药师。**生命时报**

预防感冒要做到“四坚持”

秋季,天气转凉,是易患感冒的时节。因患感冒到医院就诊的患者有所增加。由于早晚温差大,感冒指数较高,大家要适当增加衣物,同时采取预防感冒的有效方法。平时,我们的鼻腔、口腔黏膜周围,都附着着各种各样的细菌,如葡萄球菌、链球菌等,但因身体有一定的抵抗力,这些细菌便无机可乘,不能危害身体。但着凉时,身体的抵抗力大大下降,它们便乘机而入,

侵犯人们的身体而致病。

感冒一般分为两种,一种是普通感冒,也叫伤风;另一种是流行性感冒,其发病原因,除了因身体受到寒凉的侵袭外,还由于一种或几种病毒所引起。病毒主要侵犯呼吸道黏膜,使其发炎,从而出现种种症状。很多人对感冒不大重视,其实,感冒对人的健康影响很大。一次感冒会大大削弱人体的抵抗力,很容易诱发其他疾病。因此,在日常生活中不妨试试

以下四个方法:

1、冷水洗脸热水泡脚法。养成每日早晨冷水洗面,晚上热水泡足的习惯,这有助于提高身体抗病能力,“御感冒于肌肤之外”便是这个道理。

2、体育锻炼法。秋冬时节应在室外适度散步、打球、做操、练拳、习剑,这样可提高身体御寒能力,防止感冒的发生。

3、饮用姜茶法。以生姜、红糖适量煮水代茶饮,能有效地防治感冒。

4、饮食疗法。秋季饮食有原则,中医认为,五味各有不同的作用,与五脏有着密切的关系,有五味归五脏之说。四季气候变化,对人体生理、病理变化均产生一定的影响,因此,膳食疗法应因人、因地、因时。老年人脾胃虚弱者,宜食温热柔软的食物,如对老年人、婴幼儿都适宜的可防可治的小偏方:一把糯米煮成汤,七个葱根七片姜,煮熟兑入半瓶醋,预防感冒保健康。**河北日报**

失眠怎么办?按摩+呼吸法助你分分钟入睡

常躺在床上,翻来覆去地睡不着觉,真的是一件很懊恼很痛苦的事情。有没有什么方法可以快速治愈失眠呢?下面给你介绍几个管用的方法。

失眠怎么办? 478呼吸法
方法:用鼻子吸气4秒后,憋气7秒,接着用嘴呼气8秒,重复4次。

专家指出,“478呼吸法”和中国的气功相近,通过重复的呼吸动作,使氧气灌满肺部,流通全身,有助于放松身心,更易入睡。

但要注意吸气、憋气、呼气时不要过于专注于数数,否则会令意识更清

醒,更难入睡,所以忌过深呼吸、吸气,练习时要注意缓慢、柔和、深长。体虚肺弱者不要憋气过久,否则容易导致头晕,应根据自身情况,量力而行。

失眠怎么办? 学套助眠操
“W”运动:这套动作旨在锻炼脊背和两臂肌肉,有助防治驼背、肩膀前倾。首先,两脚张开比肩膀略宽,举起手臂,两肘呈直角,与肩同高;保持两肘弯曲姿势,两臂向脊背中央收紧,然后放松,反复做20遍。

猫姿运动:这套动作能充分活动脊梁骨,有助调整脊梁、骨盆、腰椎。首先,

趴在地板上,两手张开与肩同宽,两脚张开与骨盆同宽,头部、躯干、臀部保持在一条直线上;缓慢吸气,慢慢地仰头,腰部下沉,注意不要缩肩,然后姿势还原,反复做5~10遍;吐气,身体蜷曲,头向内侧,眼睛看向肩部,然后姿势还原,反复做5~10遍。

转腰运动:这套动作能放松脊梁骨和骨盆,有助副交感神经活跃,从而帮助快速入睡。仰卧,两脚并拢,两臂伸直,两肩尽量贴地;左膝弯曲90度,伸向右侧,保持姿势片刻,然后换另一侧做,重复5~10遍。**人民网**

失眠怎么办?按摩穴位可治
最简单的方法就是按摩阿是穴,通俗来讲就是哪痛按哪。越痛的地方越要按揉,但按摩一个穴位十分钟左右即可,不宜长时间按揉。

阿是穴又名不定穴、天应穴、压痛点。这类穴位一般都随病而定,多位于病变的附近,也可在其距离较远的部位,没有固定的位置和名称。它的取穴方法就是以痛为喻,即人们常说的“痛便是穴”。临床上医生根据按压式病人有酸、麻、胀、痛、重等感觉和皮肤变化而予以临时认定。**人民网**

吃葡萄的奇妙好处



葡萄不仅美味可口,而且营养价值很高,成熟的浆果中含糖量高达10%-30%,以葡萄糖为主,可被人体直接吸收,还含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素,以及多种人体必需氨基酸。

1、预防心脑血管病。葡萄能比阿司匹林更好地阻止血栓形成,并且能降低人体血清胆固醇水平,降低血小板的凝聚力,对预防心脑血管病有一定作用。

2、兴奋大脑。葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用,常食对神经衰弱和过度疲劳者也有益处。

3、祛痰。长期吸烟者可多吃葡萄。葡萄既可帮助肺部细胞排毒,又具有祛痰作用,可缓解吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等症状。

4、抗病毒。葡萄汁对体弱的病人、血管硬化和肾炎病人的康复有辅助疗效。可帮助器官移植手术患者减少排斥反应,促进早日康复。直接饮用葡萄汁还有抗病毒的作用。

5、有助睡眠。葡萄对改善失眠有很好的作用。其原因在于,葡萄中含有能辅助睡眠的物质—褪黑素。褪黑素是大脑中松果腺分泌的一种物质,其与睡眠之间有着密切的关系,晚上是褪黑素分泌旺盛的时期,预示着即将要睡眠了,早晨是褪黑素分泌最少的时候,也就是该醒醒的时候了。所以,

它可以帮助调节睡眠周期,使不正常的睡眠情况得到改善。葡萄酒中由于含有抗氧化剂和酒精,其所含有的褪黑素含量可能更高一些,更有助于睡眠。

6、减肥。葡萄吃了不易发胖。女性每天食用十来颗含有大量维生素的新鲜黑葡萄或绿葡萄,既能达到减肥目的,又有益于心血管健康。

7、增进食欲。葡萄干为营养食品,适合于虚弱体质者食用,能开胃增进食欲,并有补虚止呕、镇痛等功效。

8、抗癌。葡萄的抗癌作用尤其明显。研究表明,在那些种植葡萄和吃葡萄多的人群中,癌症发病率也明显减少。这主要是因为它含有一种抗癌微量元素(白藜芦醇),可以防止健康细胞癌变,阻止癌细胞扩散。这种在葡萄皮和葡萄籽中含量丰富的白藜芦醇,具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化、增强免疫力等作用;单宁,具有抗过敏、延缓衰老、增强免疫和预防心脑血管疾病的功能;花青素,具有强抗氧化、抗突变、减轻肝机能障碍、保护心血管等功能。所以,吃葡萄不吐葡萄皮有道理。另外,红葡萄皮比白葡萄皮营养价值高。

9、抗衰老。将葡萄皮和葡萄籽一起食用,有益于局部缺血性心脏病和动脉粥样硬化性心脏病患者的健康。葡萄表皮颜色越黑,含黄酮类物质越多,对保护心脏作用更好。葡萄中含的类黄酮是一种强力抗氧化剂,可抗衰老。**新浪网**