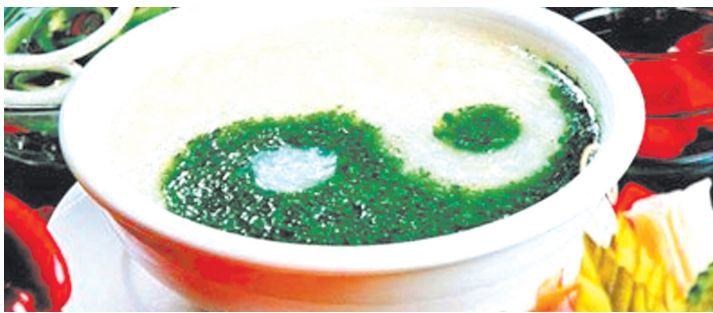




谷雨养生 应以祛湿为主

谷雨节气即将到来,意味着春季的收尾。此时空气湿度大,人体内毒素和湿气易加重,湿气过重会使人感到疲惫。因此,谷雨节气养生应以祛湿为主。



谷雨前后,空气中的湿度逐渐增大,容易侵入人体为患,导致脘腹胀满、胃口不佳、身体困重、关节疼痛等。因此,谷雨节气养生要注意祛湿,并在饮食上加以配合。

冬瓜能利尿消肿、消暑除湿

冬瓜浑身是宝,具有较强的利尿消肿、消暑除湿作用。冬瓜的药用价值较高,能降血糖、降血压,适合需要食用低钠食物的高血压患者等,帮助增加排尿量,且具有减肥的功效。“热者食之佳,冷者食之瘦人”;用来洗脸、洗身,能令皮肤柔软光洁、白皙,美容功效颇佳。在此推荐一个食疗方:

冬瓜菠菜羹 取冬瓜 300 克,菠

菜 200 克,羊肉 30 克,姜、葱适量。将冬瓜去皮、瓢,洗净后切成方块;菠菜择好洗净,切成 4 厘米长的段;羊肉切薄片,姜切薄片,葱切段;将炒锅加油烧热后,放入葱段、羊肉片煸炒,接着加入姜片、菠菜、冬瓜,翻炒后加鲜汤,煮沸 10 分钟后,加食盐、酱油、味精调味,最后倒入水淀粉调匀即可。

冬瓜菠菜羹具有补虚消肿、减肥健体的功效。

洋葱可发散风寒、温中通阳

洋葱又名球葱、圆葱,味甘、微辛,性温,入肝、脾、胃、肺经。洋葱具有润肠、理气和胃、发散风寒、温中通阳、消食化积、提神健体等功效,主要用于治疗外感风寒无汗、鼻塞、宿食

不消、高血压、高脂血症等。在此推荐一个食疗方:

醋洋葱 取洋葱 250 克,蜂蜜 20 毫升,食盐、醋适量(根据个人口味而定)。将洋葱去皮、切薄片,再用冷水浸泡后滤去水分;将醋及食盐放入煲内,加热至 36 摄氏度后熄火;加入蜂蜜,搅拌均匀后再加入洋葱;晾凉后把洋葱和醋放入密封容器内,在冰箱内冷藏 7 天后即可食用。

醋洋葱是一道减肥佳品,能让在不节食和少量运动的情况下自然地瘦下来。醋洋葱可以帮助燃烧体内多余的脂肪,并防止脂肪积聚。此外,洋葱含有丰富的食物纤维,能促进大肠蠕动。

(据《大河健康报》消息)

孩子手心发烫 或是食积化热

最近一段日子,5 岁的贝贝手心、脚心总是发烫,一开始她的妈妈以为孩子发热,可是一测体温很正常。妈妈非常困惑,为什么孩子的手足心总是发烫?



专家介绍,患儿的症状是中医所说的食积、阴虚的主要表现。孩子生长发育的确需要大量营养物质,有些家长为了给孩子补足营养,总是给孩子吃一些高脂肪、高蛋白、高糖等不易消化的食物,但一些孩子脾胃先天不足,这些食物会加重脾胃负担,造成饮食停滞、积久化热,从而出现手足心热、腹部发热、腹胀的现象。这样的孩子同时常伴有食欲不振、大便干结、舌苔红、口味异常等症状,但测量体温往往是正常的。

专家提醒家长,一定要注意孩子的合理饮食,少吃膨化食品,多吃新鲜水果、时令蔬菜、粗纤维食物,不要

偏食。“可以吃豆制品、白木耳、黑木耳、小米、大麦、扁豆、黄瓜、杂粮等,水果可选鸭梨、香蕉、大枣、西瓜、猕猴桃等,这些食物均为甘寒、甘凉或甘平之品,甘酸而化阴,寒凉可治热,正好可补阴去内热。”

此外,如果孩子出现口臭、夜间磨牙、睡眠不安等情况,可以根据情况给予消食药物,如四磨汤、健胃消食片等。一旦孩子出现发热、腹泻、厌食等情况,要及时去医院就诊。当气温较高时,儿童的消化功能易受影响,家长要及时调整饮食,让孩子健康发育。

(据中国中医药网消息)

食疗方

春季养肝 试试丹参黄豆汤

材料:丹参 10 克、黄豆 50 克、蜂蜜适量。

做法:丹参洗净,黄豆用水浸泡 1 小时。将丹参、黄豆放入砂锅中,加水适量煲汤,至黄豆烂熟,拣出丹参,加蜂蜜调味即可食用。

功效:丹参味苦、微温,能活血祛瘀、安神宁心。黄豆能健脾宽中、益气和中、生津润燥、清热解毒。本品可补虚养肝、活血祛瘀。

风寒咳嗽 试试紫苏陈皮水

材料:老紫苏 9 克,陈皮 9 克,白萝卜片、红糖适量。

做法:将陈皮、白萝卜片及适量清水放入锅中,大火烧开后转小火煮约 25 分钟,再放入紫苏,煮 3 分钟左右,加入适量红糖调味即可。

功效:调理风寒、缓解感冒。

(据 99 健康网消息)

浔阳晚报

历届名老中医展示

马燕明

擅长领域:骨伤、肩周炎、颈椎病

朱修志

擅长领域:内科、急慢性前列腺炎、颈肩腰腿痛

孙兆凤

擅长领域:肝胆脾胃肾的诊断和治疗

吕木和

擅长领域:肾炎、胃炎、月经病、头痛等疑难病症

张勋友

擅长领域:前列腺炎、阳痿早泄、不孕不育症等疑难杂症

李俊

擅长领域:骨伤科、内外妇儿科

吴崇域

擅长领域:颈椎、腰椎、癫痫、风湿

易华

擅长领域:内科、疑难杂症

徐四新

擅长领域:妇科、内科等

黄问淼

擅长领域:骨伤科、针刀医学治疗

熊育火

擅长领域:慢性支气管炎、咽喉炎、小儿厌食、疳积

傅海金

擅长领域:内科、肾病

晚报咨询电话:
13979214481(朱先生)



洪兴大药房
HONGXING PHARMACY



江西黄庆仁栈华氏
大药房有限公司九江分公司

传承百年
相伴健康

咨询电话:0792-8224776



赵医生大药房
ZYS PHARMACY

关爱从未停顿·健康就在身边

为您的健康保驾护航!

健康咨询电话:15270288044



弘扬国医精髓

传承中医文化