



阴虚火旺、气虚阳虚 初秋如何调

秋季适当进补,可恢复和调节人体各脏器机能。专家表示,进补要根据自己的体质,选择适合自己的进补方式。人分多种体质类型,为追求阴阳平衡,阴虚火旺和气虚阳虚的人群进补时尤其要注意。



阴虚火旺多养阴 气虚阳虚多食温

阴虚火旺的人多见五心烦热、口干舌燥、大便干结、小便短赤、舌红少苔等,不妨多吃些养阴润肺的食品,如梨、百合、蜂蜜、黑芝麻、枸杞、燕窝等。症状较为严重的,建议在医生指导下服用沙参麦冬汤等中药。

气虚阳虚的人以畏寒乏力、手足逆冷、大便溏稀、小便清长、舌淡苔白为主要表现,不宜食用西瓜、梨、柿子等寒凉之品,适当吃些偏温的食品,如狗肉、羊肉、鳗鱼、核桃、韭菜等,也可自制桂圆红枣粥。

莫要“贴秋膘” 还是素食好

很多在夏天食欲比较差的人,到

了秋天食欲会逐渐好转,因此不知不觉地开始吃点好的,要把夏季的损失弥补回来。一些中老年人按照传统观念,到了秋天讲究“贴秋膘”,多吃肉食。不过,专家提醒,经过苦夏的煎熬,很多人脾胃往往很虚,调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾,况且如今夏季人们多待在空调房间,生活饮食习惯没有特别的改变,不必刻意追求“贴秋膘”。

这一时期,还是要以植物性食物为主,多吃蔬菜、水果、谷物等食物,少吃高热量、难消化的肉食。如果吃太多的肉食等高蛋白、高脂肪的食物,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。同时,摄入过多的热量还容易引起发胖,甚至导致患高血压、心脏病。

谨防换季呼吸道疾病

“秋老虎”发威,炎热的天气让许多人延续了夏季吹空调的习惯,但秋天气候多变,昼夜温差大,一味贪凉,容易使人体免疫力降低,细菌、病毒乘虚而入,引起感冒、咽炎、气管炎、口眼歪斜、面部神经麻痹等。要根据天气情况,及时增减衣服,防寒保暖,防病保健。

秋高气爽,是户外活动的黄金季节。注重运动,是增强体质的重要方式。秋季要早睡早起,晨起后积极活动,可选择登高、慢跑、快走等锻炼项目。运动量不宜过大,尤其是老年人、儿童和体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。

(据《大河健康报》消息)

玉米须可利尿消肿

玉米须是一味有名的中药。玉米须又称“龙须”,味甘、淡,性平,归膀胱、肝、胆经,有利尿消肿、清肝利胆的功效,主治水肿、小便淋漓、黄疸、胆囊炎、胆结石、高血压、糖尿病、乳汁不通等病症。

玉米须中含有粗纤维、粗蛋白、多糖和粗脂肪,总酚、总黄酮含量和抗氧化活性在玉米抽丝期最高。故而玉米须可以减少体内草酸钙结晶的体积,防治膀胱及尿路结石;可以调节血糖,降低血脂,还具有抗痛风作用。因此,玉米须具有广泛的预防保健用途,故有“一根玉米须,堪称二两金”之说。

可采几蓬玉米须,洗净,晒至半干,置于平底锅内略炒至微黄,即为具有保健功效的“龙须茶”。冲泡后,茶色黄中透绿,品之清

爽。还可以把两三蓬玉米须直接入锅慢煮,待茶色微红时,滤除丝须即成。龙须茶对高血脂、高血压、高血糖人群有很好的保健作用,可以降低血脂、血压、血糖。尤其是在夏秋季,龙须茶还有清热、凉血、去燥的作用,可以祛除体内的湿热燥火之气。

玉米须也能当食材,将采收到的棕红色玉米须洗净晒干,置于平底锅内,微火炒至干黄,用石臼捣碎,研磨成面,剔除杂质。用玉米须炒成的干面,与高粱、糙米、荞麦、黑豆、薏米、莲子、山楂等杂粮面、干果面,一起和面,用以蒸馒头、烙饼,吃起来绵软甜糯,清香爽口,特别受老人和孩子喜爱,实为降糖降脂、祛湿清热、美白养颜之佳肴。(据中国中医药网消息)

食疗方

补中益气喝木槿猪肉汤

材料:鲜木槿花30克、猪瘦肉100克。

做法:猪瘦肉洗净切片,与木槿花同入锅中,加清水适量,旺火煮沸后,文火煮至肉烂时加盐调味,食肉饮汤。

功效:清热养阴,补中益气,适用于阴虚咳嗽。

咳嗽痰盛又反胃 喝木槿砂仁豆腐汤

材料:鲜白木槿花30克、砂仁3克、嫩豆腐250克、生姜适量。

做法:将豆腐切片,与砂仁和生姜末放入锅内,加清水适量煮开,然后放入洗净的木槿花,煮沸数分钟后加盐、少许香油调味即成。

功效:清热润肺、和胃止呕,适用于咳嗽痰盛、反胃、痔疮便血等。

(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

王及钧

擅长领域:针灸、神经血管类疾病、妇科

张勋友

擅长领域:前列腺炎、阳痿早泄、不孕不育等疑难杂症

宋和铭

擅长领域:肝胆、呼吸道疾病,恶性肿瘤的扶正调理

余平

擅长领域:骨伤运动创伤、颈肩腰腿痛及中风偏瘫后遗症

张火喜

擅长领域:胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡

周效勤

擅长领域:中医内科

查代牛

擅长领域:慢性肾病、胃肠道疾病

黄修武

擅长领域:针刀、骨伤

巢中国

擅长领域:肝病、骨关节病、腰腿痛、妇科病

雷在高

擅长领域:坐骨神经痛、类风湿

蔡锦芳

擅长领域:自身免疫性疾病、皮肤病、蛇伤

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