

医院推荐9道家常暖冬药膳

这个冬天,杭州市五云山医院(杭州市健康促进研究院)营养膳食部将百年食疗智慧融入日常餐桌,不用名贵药材,不搞复杂工序,只用菜市场就能买到的食材,每一道都是平补佳肴,把“养生”真正端上寻常百姓的餐桌。“食疗贵在坚持与平和。以下九道精选的家常养生菜皆选用常见食材、平和之材,注重配伍安全,在家也能轻松烹调。”该院营养膳食部主任俞卫华说。(整理/本报记者刘惠)

黄芪河虾·温阳益气

做法:新鲜河虾200克洗净,黄芪15克用纱布包好,与姜片同煮15分钟,取出黄芪包,放入河虾煮熟,加少许盐调味即可。适合冬季体虚乏力、易感冒者。感冒发热、过敏体质慎食。



塞入党参15克、枸杞10克,水开后清蒸8分钟,淋少许生抽。适合脑力过度的“耗神族”、病后产后的体虚者及睡眠不安的“浅眠人”。感冒发热时,暂停食用。

当归陈皮萝卜羊肉·暖身养血

做法:羊肉500克焯水,与当归10克、陈皮5克、白萝卜块同炖2小时,出锅前加盐、胡椒粉。适合手脚冰凉、气血不足的阳虚畏寒者。体质燥热、上火时少食。

黄精山楂牛肉·健脾消食

做法:牛肉250克切块焯水,用少量油翻炒后,加入黄精20克、山楂10克、红枣5颗一同炖煮1.5小时,最后加入生抽、盐适量调味。适合冬季食欲不振、疲劳贫血、脾胃虚弱者。胃酸过多的人以及孕妇少食山楂。

参杞鲈鱼·安神补虚

做法:鲈鱼1条处理干净,表面划刀,加姜片、葱、料酒、盐少许腌制15分钟,

玉竹麦冬竹荪老鸭·润燥滋阴

做法:老鸭半只焯水,玉竹20克、麦冬15克、竹荪5根泡发后一同炖1.5—2小时,加入枸杞、盐调味即可。适合冬季皮肤干燥、咳嗽咽干、阴虚燥热者。腹泻、寒咳者慎用。

五指毛桃炖鸡·健脾祛湿

做法:鸡肉500克焯水,五指毛桃30克、红枣6颗、生姜及料酒适量,大火煮开后改中火炖1—1.5小时,加盐即可。适合湿气重、脾虚乏力者。



陈皮炒花生苗·理气开胃

做法:花生苗200克洗净,陈皮5克泡软切丝,热油翻炒3分钟,加盐、糖少许。适合食欲不振、腹胀者。胃热者少食。

百合莴笋·宁心安神

做法:鲜百合75克、莴笋150克切片,莴笋快炒2分钟后加入鲜百合翻炒1分钟,加少许盐、香油调味即可。适合失眠焦虑、心烦口干者。腹泻者少食百合。

山药藕汁·平补脾胃

做法:山药100克、花生25克、莲藕50克洗净切块,加1000毫升水破壁机或豆浆机米糊功能30分钟,煮沸后饮用。适合全家平补,调理脾胃。腹泻时少饮。

取暖季防鼻出血

随着北方取暖季全面开启,空气干燥问题愈发突出,“鼻出血”成为高发的健康困扰。西安医学院第一附属医院耳鼻喉科近期接诊的鼻出血患者有所上升。

“有暖气的房间,空气湿度常低于20%,干燥程度好比在沙漠里。”该院耳鼻喉科护士长陈荣霞说,预防鼻出血有3个小妙招。1.给空气增湿。优先使用专业加湿器,将室内湿度稳定控制在40%—60%。若没有加湿器,可睡前在卧室悬挂一条湿毛巾。2.给鼻腔保湿。每天早晚用生理盐水喷雾清洁鼻腔,清洁后,可在鼻黏膜上薄薄涂一层凡士林或红霉素软膏。3.科学止血。身体前倾,头部稍低,用拇指和食指紧紧捏住鼻翼两侧(约5—10分钟)。

若出现鼻出血量大且持续按压20分钟以上仍无法止血,或鼻出血反复发作超过一周,应及时到医院就诊查因。(摘编自《西安晚报》)

不同颜色的痰液究竟代表什么

急性呼吸道感染后,不少人咳嗽迁延难愈。虽都是咳嗽,但有的痰白,有的痰黄。不同颜色的痰液究竟代表什么?江苏省疾控中心专家指出,正常痰液是白色透明的,但当呼吸道出现病情,痰液会变色。

咳白痰 多见于感冒初期,症状较轻。一般风寒感冒引起的咳嗽,会咳白痰。若咳少量白痰,同时伴有咽部异物感,尤其在早晨明显,可能与慢性咽炎有关。当上呼吸道出现炎症,如急性支气管炎会促使白色痰液出现,若

还存在拉丝情况,证明有真菌感染,应及时就医。

咳黄痰 一般代表肺热有火,属风热感冒。感冒初期会咳白痰,如病情加重,肺部出现细菌性肺炎、肺脓肿等细菌感染,就会咳黄痰。这时,除咳嗽、咳痰,还会出现发热、胸痛,要尽早就医。

咳绿痰 一般代表肺部感染了铜绿假单胞菌,导致支气管黏膜充血、水肿等。同时,咳绿色痰也多见于支气管扩张、慢阻肺等。

咳黑痰 煤矿工人、炼铁工人等易咳出黑痰。长

期吸烟的老烟民或长期处于二手烟环境的人,也易咳出黑痰。要尽早就医。

咳铁锈色痰 是大叶性肺炎的典型表现,主要是肺内感染了肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等。

痰中带血 肺结核、肺部感染、肺癌等疾病都会导致痰中带血。痰中带血更是肺癌前期的主要症状,常见于长期吸烟或吸入污染物者,以及慢性肺病患者。有时咳得过于用力,导致喉咙破损,也会痰中带血。若持续出现这种症状,要就医。(摘编自《扬子晚报》)

慢性病对症选用足浴方

中药足浴疗法不仅能治病,还可强身防病。不同疾病的选方有差异。

肺炎 柴胡、桂枝、麻黄、黄芩各30克。将所有药材放入锅中,加水煮沸半小时后倒入盆中,待水温降至40℃—45℃时浴足。可缓解咳嗽、痰多、气促等症状。

慢阻肺急性加重 桂枝、艾叶、当归尾各30克,威灵仙、川芎各15克,红花

10克。方法同上。

糖尿病周围神经病变 杜仲、桑寄生、川牛膝、鸡血藤、透骨草、威灵仙各30克。方法同上。能明显改善糖友下肢末梢血液循环,缓解下肢麻木、感觉异常等。

高血压 怀牛膝、川芎、钩藤各30克,白芷、夏枯草、吴茱萸、肉桂各10克。方法同上。可通络祛瘀,缓解胸闷、胸痛、肢体拘挛等。

中风后肢体麻木痹痛

桂枝、细辛、乳香、没药各30克。先将药材用清水泡20分钟,再煮沸5分钟后倒入盆中,用药液熏蒸足部至水温降至40℃—45℃时浴足。

注意:一般泡20—30分钟,水位在脚踝以上10厘米处为宜。若出现灼痛、头晕、乏力、心慌等不适,立即停止。(广东省中医院二沙岛医院急诊科主治医师 罗思聪)

腊肉存年味 制吃有讲究

冬季正是加工腊肉的好时机,但并不建议大家频繁吃腊肉。腊肉属于高盐、高脂食物,长期大量吃不利于健康。若想尝味,制作时需注意:优选新鲜的猪后腿等肥瘦相间猪肉;盐用量适中,太少易腐败、太多过咸,可搭配花椒、八角、桂皮等炒香增味;环境需低温、通风、干燥,且务必注重卫生。更推荐选择正规厂家生产的成品,因为安全性更有保障。

提醒:烹饪腊肉前可先用水浸泡或焯水,减少部分盐分;搭配芹菜和西蓝花等蔬菜同炒,能阻断亚硝胺合成,促进肠道蠕动,排出腊肉中的有害物质。(江苏省中医院临床营养科副主任医师 武建海)

草莓畸形无关激素

市面上不少草莓都是经过精心选育的优质品种,个头更大、味道更甜,通常是育种团队的选育目标。草莓是多级花序,第一级花结的果往往更大,第二级花结的果会小一点。莓农会把无效的三级、四级、五级的花掐掉,这一操作就叫疏花疏果。疏花疏果后草莓的果实比较大,这样品质得到了保证,商品果也会比较多。温度过低或过高、授粉不均等因素都可能导致草莓出现畸形,与所谓“膨大剂草莓”“激素草莓”无关。(上海交通大学农业与生物学院植物科学系主任 连红莉)

超11点睡就是熬夜

成年人每天最佳入睡时间为晚上10—11点,最佳睡眠时间是7—9小时。如入睡时间晚于11点,或时长小于7小时,都称为熬夜。建议调早入睡的时间,在睡觉总时长不变的情况下,把睡觉时段提前,优先保证子时至丑时(晚上11点—凌晨3点)的休息。(上海市中医医院肿瘤五科主任 朱为康)