

“马”味养生年货清单供您参考

随着春节的脚步越来越近,购买年货的人越来越忙活。马年有什么与“马”字有关的健康养生年货吗?南京市中西医结合医院老年病科主治中医师鲁慧整理了一份采购清单。(摘编自《扬子晚报》)



马鲛鱼

马年吃马鲛鱼,不但营养丰富,且口感也不错,特别是其尾巴部分,有“鲳鱼嘴,马鲛尾”的美誉。马鲛鱼刺少、肉多,且肉质软糯鲜爽。

马鲛鱼蛋白质含量高,几乎含有人体必需氨基酸,易吸收,适合健身人群或需补充营养的人群。其脂肪含量较低,约5%—10%,且以Omega-3不饱和脂肪酸为主,尤其是DHA和EPA,有助于降低胆固醇,改善心脑血管健康。

马奶酒

想买保健酒又觉得价格较贵,马奶酒是好选择。马奶酒性温,有驱寒、舒筋、活血、健胃等功效,是“蒙古八珍”之一。发酵酿造马奶酒的酒精度数一般不高于18°,比较适合聚餐饮用。

马齿苋饺子

春节吃饺子,不妨来一叠药食同源的马齿苋饺子。马齿苋饺子是以新鲜或干制马齿苋为馅料,切碎后与猪肉末或鸡蛋混合调味而成。

马齿苋味酸性寒,有降脂、解毒、消炎、利尿、消肿等食疗功效。马齿苋含有丰富的不饱和脂肪酸,且是以 α -亚麻酸为主,是人体健康的必需脂肪酸。但马齿苋性偏寒凉,脾胃虚寒、肠滑作泄者和孕妇慎用。此外,马齿苋中的草酸较多,可以通过焯水的方式来减少其草酸含量。

马兰头

由于过年期间可能面临雨雪天气,菜价也面临上涨,不少人会在年前囤积一些蔬菜,马兰头便是其中之一。

马兰头性味甘、平、微寒,含丰富的维生素,其维A、维C含量超过很多水果。有清热解毒、止血、散结消肿作用,对于冬季因为室内空调燥热容易出现流鼻血、咽喉炎、扁桃体炎等症状的人来说是不错的食疗佳品。



马蹄汁

过年聚餐,饮料少不了。如果大量饮用碳酸饮料、奶茶,容易带来很多健康问题。相对而言,马蹄汁是健康的优选。

马蹄即荸荠,其富含磷元素,可以促进体内糖、脂肪、蛋白质的代谢。中医认为,荸荠味甘、性寒,有清热、化痰、消积之功用,还可开胃下食、温中益气。但荸荠甘寒性滑,不易消化,如果一次生食过多,容易腹胀。所以,脾胃虚寒、消化功能较差者以及小儿、老人不宜多食。另外,荸荠未经洗净,生食易感染姜片虫病。因此,鲜榨煮食的马蹄汁是食用荸荠的最好方式。

马蹄酥



传统糕点之所以受欢迎,是因为这些食物让人有怀旧的感觉。马年的糕点自是少不了马蹄酥。马蹄酥以面粉、糖油为主料,搭配红豆沙、核桃仁、松子、芝麻等辅料制成,具有酥香松软、味甜油润的特点。



我妈100岁,我爸104岁

我妈妈杨斐梅今年100岁,爸爸屠燧樑104岁。我是长子,下面有两个弟弟。父母同住公办养老院21年,仍然感觉很好。

自理区每天有人负责送水和打扫卫生,那时他们常出去买菜,回来用电饭煲烧,有时也会吃食堂,我爸还会去银行取钱,他们在自理区生活了15年多。

2020年11月,考虑到他们自己洗澡有风险,就住进了介护区。2021年9月,我爸感染肺炎住院,出院后回到养老院康复,住进了专护区。疫情期间,专护区人手不够,我们三兄弟轮流到养老院24小时陪护,三五天轮换一次。后来养老院封闭管理,不进不出,我二弟主动住进养老院,陪伴父母79天。

爸妈身体都还不错,爸爸有前列腺增生和静脉曲张;妈妈心脏装了支架,有高血压,患轻微阿尔茨海默病五六年,人都认识,只是说过的事很快就忘。

妈妈早年在街边卖早点,每天挑担子来回走一两小时,后来不卖早点了,还每天在家做操锻炼,弯腰抬腿拉伸,住进养老院也坚持做操,现在还会在走廊走路锻炼。

父亲是抗战老兵,一生节



俭,饮食从不大鱼大肉,不抽烟,不喝酒,生活极有规律,坚持早睡早起,每天5点起床,晚上7点半到8点睡觉。早起后到广场运动一个多小时,风雨无阻,下雨天撑伞去,主要是走路。住养老院的前15年,他每天到养老院健身房练器械,拉伸手臂和蹬自行车,后来行走不便,就用轮椅推他去健身房,现在他会坐轮椅到走廊,用脚蹬地面,推动轮椅倒着走。

我父母订了2份报纸,每天都爱读,读完还觉得不够,每天去阅览室读报。父母恩爱、包容,遇事商量着办,在子女教育上不望子成龙,一切顺其自然。子女成家立业后,都把各自小家庭经营得很好,父母转入专护区后,兄弟间没有因经费缺口发生矛盾,一切以让二老安度晚年为前提。(浙江杭州 屠建宁 75岁)

脾胃积滞怎么办

年末聚餐频繁,腹胀、纳差、便溏等积滞症状容易“不请自来”。广东省中医院妇科主任医师王小云说,美食若摄入过量,超出脾胃运化能力,会导致湿热困脾,典型信号包括晨起口苦口黏、舌苔黄腻、大便不爽、腹胀痞满。

调养巧用“厨房三宝”

陈皮:理气健脾、燥湿化痰。可泡水代茶饮,或煮粥时加入少许。

生姜:能解表散寒、温中止呕,对外感寒湿初期的恶心、腹胀尤为有效。

砂仁:化湿行气、温中止泻的良将。炖汤时加入几粒,能助脾胃运化。

适当运动不可少。午间相对温暖,散步半小时,微微出汗,有助于阳气升发。同时要注意保暖,尤其是腹部和脚部。

一日三餐巧布局

早餐:一碗陈皮小米粥,最宜冬日喝。

午餐:适量主食配清淡菜肴,如清蒸鱼。

晚餐:宜简不宜繁,如白萝卜鲫鱼汤。

推荐冬季消滞汤方

白术茯苓鲫鱼汤:白术15克,茯苓20克,鲫鱼1条,生姜3片,同煮1小时,饮汤食肉,能健脾祛湿。

山楂陈皮瘦肉汤:山楂10克,陈皮1瓣,瘦肉200克。瘦肉焯水后与山楂、陈皮同炖1小时。能消食化积,适合节日聚餐后食用。(摘编自《信息时报》)

苹果养生新吃法

近日,“苹果养生吃法不只煮水”等话题频上热搜。苹果适合大多数人长期食用。生苹果适合脾胃功能健旺,或平时容易上火、便秘、面部常生痤疮、体内有湿热的人群,可以起到清泄胃肠积热、润肠通便的作用。但脾胃虚寒者吃做熟的苹果更好,特别不建议用苹果代餐减肥。普通成年人若脾胃功能正常,每日吃一个中等大小的苹果较合适。

此外,还可试试苹果食疗方。1.苹果山楂饮。苹果一个切块,与5—10片干山楂加水煮沸,代茶饮。适合节日聚餐或饮食过量后,出现脘腹胀满、嗝气、消化不良的情况。2.苹果小米粥。苹果去皮去核,切成小丁,与小米同煮成粥。适合老年人或病后体虚者。3.肉桂烤苹果。苹果挖去部分果核,撒少许肉桂粉,放入烤箱烘烤至软糯。适合阳虚畏寒、四肢不温者。(江苏省第二中医院脾胃病科副主任 姜正艳)

去寒冷地区 当心身体延迟反应

眼下正值冰雪旅游旺季,长期适应南方湿冷气候的人前往极寒地区时,需格外警惕身体的延迟反应。

极寒天气穿单裤绝非扛一扛就能过去,低温会直接触发血管应激反应,诱发血压升高、斑块破裂形成血栓等风险。南方人未经历极端低温,血管的收缩调节能力较弱,发生这类损伤的概率更高。很多人认为“只要不觉得冷就没事”,这其实是一大误区,要警惕身体损伤可能存在“延迟反应”:若手脚发麻、皮肤发紫,或肢体出现刺痛、僵硬等冻伤预警,一定要重视,此时勿立刻热敷或揉搓肢体,应及时进入温暖室内,用38℃至40℃的温水慢慢浸泡复温,之后用手掌轻柔按摩肢体。(湖南师范大学附属航天医院内科主任 曾宪友)