

五款汤品缓解夏季感冒

最近,不少人由于屋里空调屋外炎热的温差而感冒了,发烧、嗓子不舒服,很是难受。除了要多喝水,少食油腻外,还有以下几个食疗方帮助大家缓解不适。

咽干咽疼:青橄榄芦根瘦肉汤
感冒了,嗓子哑了,可以试一下青橄榄芦根瘦肉汤。选青橄榄4个,芦根15克,瘦肉50克。把用料洗干净,瘦肉切片,青橄榄拍扁后煎水调味服用。青橄榄性味涩酸而平,有生津止渴、利咽开音、清肺止咳的功效,芦根性味甘寒,可清热除烦、止渴生津。两者合用能缓解感冒引起的咽疼、嗓子干哑、失声、肺热咳嗽等症。

轻微发烧:蝉蜕莲叶冬瓜汤
如果发烧的温度还不是特别高,不至于吃药或去医院治疗,也可喝点蝉蜕莲叶冬瓜汤辅助退热。准备10克蝉蜕,30克莲叶,1斤连皮冬

瓜。用料清洗后用水煎服。冬瓜(连皮)能消暑生津、除烦止渴。蝉蜕是昆虫知了蜕皮的外衣,有镇静解热、疏散风热、利咽开音的作用。莲叶长于清解暑热,利水去湿热。三者合用煮汤,是用来退热解暑的理想食疗汤剂。

风热感冒:苦瓜黄豆瘦肉汤
风热感冒引起诸多不适,如有浓涕、口渴、小便短黄、便秘等,可用苦瓜黄豆瘦肉汤来缓解症状。用苦瓜150克,黄豆25克,瘦肉50克。先把黄豆洗净后浸泡,然后把洗净的苦瓜、瘦肉、黄豆等放入锅内,加适量清水,武火煮沸10分钟,文火煮2小时后调味食用。汤中苦瓜是消暑珍品,黄豆有清热、益气的功效;瘦肉性味甘平,能补虚润燥,治热病口渴,又能制约苦瓜的苦寒。如果体倦、头重肢体痛,可加入生薏米同煮。

风寒感冒:香菜葱白汤
风寒感冒常见症状是头疼、无汗、四肢酸疼、鼻塞流清涕等,中医治疗一般以辛温解表为主。除对症治疗,食用香菜葱白汤也能取得较好的效果。准备香菜15克,葱白15根,生姜9克。将香菜、葱白、生姜洗净,切碎放锅中加清水适量煎煮10~15分钟,去渣取汁饮服即可。每日2次,连服2~3日。

气虚感冒:黄芪鲫鱼汤
老年人或身体虚弱者容易患气虚感冒,或感冒后缠绵不愈。通常是发热不高,但反复发作,怕风怕冷。平时可吃黄芪鲫鱼汤进行调理。准备鲫鱼一条,黄芪15克,白术6克,防风3克,葱、姜、盐适量。将上述中药煎汁去渣。取药汁加水至1500毫升,放鲫鱼炖煮,调味后吃鱼喝汤。长期服用具有益气固表功能。(据《健康时报》《家庭医药》)

李女士的老伴生病住院,她既要忙着给孙女做饭,又要照顾生病的老伴,奔波劳顿,疲劳不堪,非常焦虑。更让她烦恼的是,她出现了严重的口臭,吃了许多药也不见效。后来老伴的病渐渐好了,李女士也不再奔忙,口臭居然自动消失了。难道口臭与思想压力有关系吗?

美国的一项研究表明,口臭除了和口腔卫生不良、吃了有异味的食物以及患了龋齿、牙周病、萎缩性鼻炎有关外,与思想压力也有一定的关系。思想压力过大的人,大脑皮层的神经细胞长时间处于高度紧张状态,支配口腔的神经纤维就容易发生障碍,导致血

液循环不好,唾液分泌不足。唾液的杀菌能力因此降低,潜藏在口腔中的细菌便乘机生长繁殖起来,使口腔中的食物残渣发酵而产生不良的气味。

另外,一些心理学研究也发现,很多口腔疾病和心理因素密切相关,精神紧张时会引起多种口腔病,医学上称为“口腔心身症”。当解除思想压力后,所患口腔病便会减轻。

所以,发现自己的口腔有臭味或其他不适时,要细细查找原因,然后针对原因,采取心理治疗与药物治疗相结合的方法才能取得良好的效果。当然,日常口腔卫生也是不可忽视的。

董天恩

水果麦片是健康食品吗

一般来说,一份理想的早餐应包括谷类、水果、牛奶和鸡蛋。然而对于大多数人来说,吃早餐的时间实在有限,在有限的时间内吃进去这么多食物是有一定困难的。于是,很多人选择合二为一的水果麦片作为早餐。

水果麦片的确有一定的营养优势:水果麦片中添加的燕麦、黑麦、小麦、大麦等所含的维生素,尤其是B族维生素和维生素E很多,且其所含膳食纤维很丰富;果干中的钾、镁等矿物质含量较新鲜水果高,而果干中的膳食纤维同样丰富。所以,水果麦片作为早餐,营养价值还是比较高的。不过,如果自己在煮粥的时候将麦片等谷类与水果干混合,效果也是一样的。

与此同时,需要提醒的是,水果麦片也存在以下一些值得关注的问题:

1. 尽管水果麦片中添加的果干有一定的营养优势,但与水果相比,果干在脱水干制过程中,维生素C、多酚等抗氧化物质会有一定的损失。
2. 浓缩之后的果干含糖量都很高,导致水果麦片的含糖量比纯麦片高得多,升高血糖的速度也比光吃麦片快得多,而饱腹感却不高。
3. 有的水果麦片会添加多种坚果,坚果类食物脂肪含量大都较高,尤其是榛子、松子、葵花子仁、花生等。而且水果麦片中的坚果大都是破碎的果仁,与空气接触后比较容易发生氧化酸败。

综上所述,选购水果麦片前,应仔细看看配料表,尽量选择适合自己的。当然,自己用天然食材制作一碗水果麦片才是最好的。

李园园

中药图谱

活血药 泽兰

泽兰为唇形科多年生草本植物地瓜儿苗或毛叶地瓜儿苗的全草。我国各地都有分布。夏季茎叶生长茂盛时割取地上部分,晒干。切碎生用。

性味、归经:辛,微温。归肝、膀胱经。

功效:活血祛瘀,利尿退肿。

应用:

1. 用于血滞经闭、痛经及产后腹痛等证。本品活血祛瘀作用较为温和,可与当归、丹参、益母草等合用,以加强活

血通经、祛瘀止痛的功效。对于血滞而兼有血虚的经闭,可配合白芍、当归等养血活血以通经,如泽兰汤。

2. 用于跌打损伤,瘀血作痛及痈肿疼痛。此类病证除宜与活血止痛的赤芍、川芎、乳香等药配合外,痈肿疼痛常须配入蒲公英、连翘之类清热解毒药,亦可单用捣敷。
3. 用于产后小便淋沥、身面浮肿之证。

用量:6~10克。外用适量。(313)



微信 有奖竞猜 答案

第48期答案:若有排尿不畅的症状,排除前列腺问题,还可能是糖尿病导致的。

陈年补药需慎用

很多人因为舍不得吃而将上好的补药存放多年,等想起来用时又怕药物变质,服用不安全,而直接扔掉又太可惜。那么,如何判断这些补药能否使用呢?现分别进行介绍。

滋丸药类 品种繁多,且多为蜜丸,表面致密而滋润,有浓厚药香气味。倘若出现严重皱缩、无滋润光泽、潮湿发黏、嗅之有酸性异味,说明药物已发生酸败或霉变,不宜再服用。

膏滋类 膏滋又称煎膏剂,常用的有参鹿膏、参杞膏、十全大补膏等等。正常的膏滋表面光滑,油润细腻。如果存放过久或保管不当,瓶

口及膏滋表面产生白色或黑绿色毛状霉菌斑块,膏滋膨胀翻泡,有异样酸败气味等现象,则已变质,不可再服用。

酒剂 是民间常用的滋补饮品,不仅厂家生产,民间亦常自制。酒类一般不易变质,但若包装不严,酒精挥发,出现严重的沉淀或酸败,不可再用。

糖浆 滋补类糖浆品种也很多,常见的有人参五味子糖浆、人参银耳浆等等,倘若瓶口封装不严,产生絮状块状沉淀物,甚至出现发酵、变酸、翻泡、瓶塞顶出等现象,表明已

经酸败,不可再服用。

冲剂 将补药配制成颗粒状,也称为冲剂,如杜仲冲剂、参七晶冲剂等,如果发生严重软化、泛潮发霉,则不能再服用。

口服液 口服液是近年来发展较快的新剂型,常见的有人参蜂王浆、生脉饮等,若贮存过久,可产生块状沉淀、发霉、发酵或服用时有刺激性气味,便不宜再服用。

片剂或胶囊 有些滋补药为片剂或胶囊剂型,如人参鹿茸片、中国金丹等,当出现霉变、发黏、潮解结块、变色、虫蛀等现象时,表明已经变质,不能再食用。

(据《中国中医药报》)

益康苑

不要轻信 秘方

近日,68岁的赵老太突然感到身体不适,全身浮肿,吃了许多药仍不见好转,后来突发呼吸衰竭,被家人送到医院,经过全力抢救终于保住了性命。导致她出现这一急症的,是她信赖了好几个月的秘方。

赵老太患有哮喘和慢性阻塞性肺病,治疗了很久也没有根治。几个月前她听说了一种用中药制成的秘方,便瞒着一直给自己看病的医生,自行购买这种秘方来治疗疾病。她听卖秘方的人说,秘方中只含有中药成分,不会对人体造成伤害,只要

坚持使用,该药治疗的效果会非常好。而赵老太在服用之后确实觉得症状减轻,便更加信赖。可是时间一长,赵老太的症状又开始反复,只有加大药量才能维持,于是她又私自增加了药量。

到最后,赵老太每天要吃两三次药,每次要吃六七粒才行,直到出现上文中的症状。医生在化验过赵老太服用的秘方后确认,秘方中的中药含量非常少,而减轻症状的也并非什么中药成

分,而是一些激素类药物。患者服用激素类药物,一开始会觉得效果明显,还以为中药好用,结果效果越来越差,效果差就加量,越加越多,副作用就越来越大。而实际上,疾病却一直在发展,从没真的好转过。

目前赵老太的情况已经好多了,但还需要进一步治疗来摆脱对激素的依赖。医生也提醒各位老年人,现在市面上打着各种旗号,声称能包治各种疑难杂症的秘方不少,大家千万不要轻信和盲目购买,有病还是要到正规医院遵医嘱治疗。

医学新知

新DNA鉴定法可扩大血缘鉴定范围

日本京都大学一个研究小组最新报告说,他们发明了一种新的DNA(脱氧核糖核酸)鉴定法,不仅能够判定父母与子女或者兄弟姐妹之间的血缘关系,还能判定表亲等血缘稍远的关系。

传统的DNA鉴定法只是以人体DNA的15个位置为特征点进行比对,根据这些位置上DNA序列的一致情况来判定血缘关系。新发明的DNA鉴定法则着眼于构成DNA分子的基本模块——碱基对方面的异同。通过检查17万处碱基对上的细微差异,并结合染色体共有指标技术,来判定两者之间的血缘关系。由于这种新技术更加细致,因此所能判定的血缘范围也更大。(据新华社)

名医验方推荐

化淤赞育汤

国医大师颜德馨方三

组成:柴胡9克,熟地30克,紫石英30克,桃红9克,赤芍9克,川芎9克,当归9克,枳壳5克,桔梗5克,牛膝5克。

活活血化淤。适应证:遗精、早泄、阳痿、睾丸胀痛、阴囊萎缩等男科疾病。

用法:水煎服,每日一次。

功效:疏肝益肾,日一剂,早晚各一次。