



喝喝药膳泡泡脚 赶走大“湿”兄

春天气温回升,降水增多,进入“桃花汛”时期。湿气加重,很多人的关节开始“喊疼”。不仅如此,温暖潮湿天气里气压较低,很多人会感觉酸困乏力、头面油腻、大便黏腻等不适。

这种引起人体不适的湿气,中医称为“湿邪”,容易引发关节炎、心绞痛等疾病。生活中,要怎么做才能告别大“湿”兄?

□ 据《快乐老年报》

湿气或会伤及内脏

湿气不仅会引发皮肤瘙痒、头面油腻等体表不适,还会伤及内脏引发心绞痛等疾病。

中医认为,湿邪最容易伤及阳气,堵塞心脏血管。这是因为湿邪窜入人体易导致气血流通不畅,使人感到胸口憋闷,头昏沉,口中黏腻,对原本就有心脏病的人群来说,湿气加重了气血运行不利的情况,血液的正常循环也因此受到影响,最终诱发心脏病等。

因此,患有冠心病的人在春天一定要注意防湿,房间里可以启用一些抽湿设备,比如抽湿机或者开空调等来减少空气中的湿度。

关节疼,喝碗祛湿汤

因为湿邪侵袭,骨关节病最容易复发。建议这类人可以尝试用药膳调理,比如芪苓老鸽汤,它能健脾补肺、行气利湿、祛风解毒、舒筋活络,对湿冷潮湿引发的关节疼痛有很好的辅助治疗作用。

取五指毛桃、茯苓、木棉花各50克,绵茵陈30克,广陈皮15克,老鸽2只。先将鸽子宰杀,去除羽毛及内脏,洗净,斩大块,放进沸水中稍焯,捞出冲洗干净血沫。然后,连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬2小时,调味即可。

在湿气较重的日子里,做菜可多加一些葱、姜、蒜、茴香、香菜提味。

中药泡脚能除体内湿气

当然,除湿气不是一朝一夕的事,一些“慢办法”虽然见效慢,但是几乎没有副作用,比如坚持揉按身上的“排湿穴”和中药泡脚。

按摩穴位可取丰隆穴(位于外膝眼和外踝尖连线的中点)、阴陵泉穴(顺着小腿内侧往膝关节方向摸,膝窝下凹陷处即是),这两个穴位不仅是除湿要穴,还能辅助调理脾胃功能,缓解水肿问题。

在湿气较重的季节,可以用花椒煮水来泡脚除湿。具体做法是:取花椒100克左右,放入纱布包中,入锅加水煎15分钟,取出纱布包,将花椒水倒入足浴盆,水量以没过足踝为佳,每晚睡前泡脚10~15分钟,微微有汗出即可。药包晒干后可反复使用,可连续使用3~5天。

□ 前沿

四协会共同发布 《中国居民奶及奶制品消费指导》: 老人早餐要有一杯奶



近日,全国卫生产业企业管理协会、中国营养学会、中国奶业协会和中国乳制品工业协会共同发布《中国居民奶及奶制品消费指导》(以下简称《消费指导》),建议老年人每天补充奶及奶制品,早餐宜有1杯奶。同时建议多喝低脂奶及其制品,特别是患有心血管疾病以及慢性代谢性疾病的老年人,宜选择脱脂奶或低脂奶。

《消费指导》指出,中国营养学会推荐,我国成年人每日膳食钙的参考摄入量为800毫克,而老年人每日则需1000毫克。但长期以来我国老年人膳食钙的摄入量不到推荐量的一半。足量奶类摄入可延缓骨密度下降速度,预防骨质疏松。

奶中的蛋白质属于优质蛋白质,必需氨基酸比例符合人体需要。研究表明,牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。而肌肉衰减、肌肉无力是造成老年人跌倒的重要原因。

《消费指导》介绍,中老年奶粉是依据中老年人营养需求设计的,含丰富的优质蛋白质,添加了维生素、矿物质、益生元、益生菌等营养成分,更适合老年人群营养需求,能促进骨骼及肠道健康。营养缺乏的老年人可根据自己的身体需要和膳食情况,或在营养师的指导下,选择适合自己的营养强化奶粉,选择时应看标签,如强化维生素和矿物质的奶粉。

□ 据《保健时报》

□ 提醒

喝水呛咳 进食缓慢小心吞咽障碍

上年纪的老人在吃饭喝水时出现呛咳,且吃饭时间延长,家里人一定要引起注意,这并不是老人开始细嚼慢咽了,而是可能出现了吞咽障碍。首都医科大学宣武医院康复科治疗师张大华表示,有一个简易方法可以判断吞咽障碍:让患者30秒种内吞口水,60~70岁如果少于5次,80岁少于3次,有可能存在问题,应及时就医确诊。

吞咽障碍具体的治疗方法可采用冰刺激的方法,刺激患者的腭弓、软腭、咽后壁诱发和强化患者的吞咽反射,改善吞咽功能。还可以采取一些更为先进的非侵入性脑刺激技术(经颅直流电刺激和经颅磁刺激),直接作用于负责吞咽的皮质中枢,能更加有效地改善患者的吞咽障碍问题,提高老人生活质量。 □ 据《快乐老年报》

□ 养生

清香甘美“报春菜” 吃过才算是春天

春季各种蔬菜新鲜上市,吃的就是一口清脆鲜嫩,而在众多的春季时蔬中有一种被称为“报春菜”,正在应景。它,就是我们常说的荠菜。

由于荠菜含有一定量的草酸,故烹调时可先余水祛除一部分草酸,以免与食物中的钙结合影响钙的吸收。

吃法一:做小菜 荠菜可凉拌热炒,也可做菜馅菜羹,最常见的就是荠菜炒蛋。将荠菜洗净沥干水,切碎,放入打好的鸡蛋液里加盐,打匀,然后热锅热油炒熟即可。

吃法二:包饺子 荠菜洗净,入沸水焯去涩味,用冷水一浸,捞起沥干。制作荠菜饺子也非常简单,将荠菜洗净切碎,加上猪肉、韭菜、干虾仁包成饺子,吃后满嘴留香,两颊生鲜。

吃法三:做羹汤 荠菜赤小豆猪肝汤
推荐人群:适用于体内水湿困重、身体不清爽等人群以及春季日常保健。

材料:鲜荠菜250g、赤小豆50g、瘦肉100g、猪肝100克、生姜、葱白适量。(3~4人量)

烹调方法:先将赤小豆提前浸泡数小时,荠菜清洗干净,切成大段状,猪肝和瘦肉均切薄片,洗净稍飞水,生姜葱白洗切好备用。在锅内加入适量清水,先将赤小豆煮熟软,再加入猪肝片、瘦肉片、鲜荠菜和其他材料,待水沸腾后,改用中小火加盖稍滚10分钟,即可调味出锅。

有煮意:荠菜,古时候称为“护生草”,可利水明目。猪肝也具有养肝明目的功效,赤小豆作为有利水消肿、祛湿利尿的功效。三者合而为汤,使得这个汤有较好的利水祛湿、养肝清目的作用。

□ 窍门



◆ 别用竹制菜板剁骨头,因为它纤维密度不高,经不起砍剁重击。

◆ 炸东西时锅里放入少许盐,可避免热油外溅伤人。

◆ 炒鸡蛋时加少许白醋,炒出的鸡蛋会更松软。

◆ 当锅的温度烧至最高时,加入适量的料酒,更容易去除食材中的腥味。

◆ 在泡菜坛里放入十几粒花椒可防止坛内产生“白花”。 □ 综合

板蓝根在海外遭遇“抢购潮”? 广药白云山空运驰援海外侨胞

近日,据多家媒体消息称,美国多个地区中草药店出现“抢购潮”,以板蓝根、金银花为代表的中成药由于太过畅销而面临缺货。得知这一消息后,中国板蓝根生产龙头企业紧急调货以空运驰援。“在美国有很多华人,有留学生,也有各行各业的工作者。当我们得知近日美国中草药店板蓝根等中药物紧缺的消息之后,我们决定紧急调货,空运一批板蓝根驰援海外侨胞。”广药集团旗下白云山和黄中药负责人告诉记者。据悉,作为全国最大的板蓝根生产企业,其一家产品就占据了全国六成市场份额。

此时的国内板蓝根企业其实自身压力也不小,一方面原料价格涨,一方面还要保供。

尽管如此,获悉海外市场板蓝根产品“秒抢”,白云山和黄中药依然选择第一时间捐赠海外侨胞。据悉,其捐赠的板蓝根颗粒将发往一心堂位于美国的药店,通过其赠予当地的华人华侨。

对于当前情况,白云山和黄中药负责人表示,为了尽快将这批板蓝根送到海外侨胞的手中,白云山和黄中药不计成本,将以最快的方式空运抵达海外。提及成本,他表示:“板蓝根药材已飙涨了3倍,辅料白糖、酒精等也都在

涨。哪怕企业的生产经营面临着巨大的挑战,但在疫情期间我们保证供应,坚持不涨价。”生产方面,白云山和黄中药位于广州和亳州的板蓝根生产车间,仍在加班加点不间断生产满足国内外市场的需要。

实际上,自春节以来,白云山和黄中药对国内的援助源源不断,先后向广东、湖北、江西、湖南、河南等地开展捐赠。除了驰援临床前线,企业积极承担社会责任,做好公众科普。从去年12月至今,企业联合全国各大医药连锁不分昼夜在高铁站、车站、人流密集场合开展“板蓝根免费赠饮”等爱心活动。