



M 美味

香茅酱羊肉煲



民间在冬季吃羊积累很多经验，这次分享的吃法以微辣为特点，有醒胃去腻的效果。

材料：羊肉750克(连皮)、香茅20克(或适量香茅酱)、姜片20克、黄姜粉10克、咖喱粉30克、柱侯酱50克、干葱10克、盐、糖、米酒、蚝油、花生油各适量。

做法：羊肉处理好后，切4厘米大件状飞水备用；香茅洗净，切段拍碎备用；开锅下油，爆香姜片、干葱、黄姜粉、咖喱粉和香茅，下羊肉翻炒片刻，攒米酒后加入柱侯酱、蚝油、盐、糖慢火焖炖，最后收汁调味便可。 ■ 据《广州日报》

Y 养生

梨性寒凉不宜多吃



梨子味美多汁，酸甜可口，营养丰富。吃梨有很多学问。

吃梨有如下禁忌——

梨+开水：易致腹泻。梨性甘寒，吃梨喝开水易致腹泻。

梨+蟹：影响肠胃消化。在《饮膳正要》中有“柿梨不可与蟹同食”的说法。由于梨性寒凉，蟹亦冷利，二者同食，伤人肠胃。

梨+羊肉：梨中的一些酶可将羊肉的一些成分分解，造成消化不良、腹胀肚痛等症。

产妇、有外伤者忌食：《千金方》载：“(梨)寒湿……金疮、产妇勿食。”产妇、外科手术患者不宜吃梨。

梨也有如下“好搭档”——

梨+蜂蜜：可缓解干性咳嗽以及热性咳嗽；能够降气滋阴，缓解便秘便干。

梨+冰糖：可化痰止咳，清热祛火，清热解毒，适用于干性、热性咳嗽；能有效降低血压，滋养肺脏。

梨+百合：可化痰平喘，养阴生津；促进皮肤细胞的新陈代谢。

梨+银耳：可以提高肝脏的解毒能力，还能够滋阴增液，帮助肠胃蠕动。 ■ 据《人民日报》

C 常识

吃粉条不会快速升高血糖

粉条主要以红薯、马铃薯为原料，经和浆、成型、冷却、干燥等一系列工序制成的丝条状干燥食品。粉条中的淀粉是抗性淀粉，抗性淀粉属于膳食纤维的一种，不仅难以被人体消化吸收，还具有促进肠道益生菌生长繁殖的作用。因此粉条的升糖指数并不高，食用后对餐后血糖并没有什么影响。糖尿病患者食用粉条时，可适当替代一部分主食。 ■ 据《中国家庭报》



三叉神经痛忍不了？
快来试试“梳头法”



三叉神经痛被称为“天下第一痛”，患者平时如同常人，发病时痛不欲生。因其常以牙痛为主要症状，所以绝大部分三叉神经痛患者首先会前往口腔科，但三叉神经痛病因复杂，病情多样，疗效不确定，一直以来是公认的疑难杂症。

三叉神经痛如此可怕，但是您知道吗，日常生活中的一个很平常的举动就可能对三叉神经痛起到预防保健甚至治疗的作用，这个举动便是梳头。 ■ 据《中国中医药报》

梳头功效

空军军医大学口腔医院医疗康复科对大量三叉神经痛患者进行梳头疗法的宣教和实施后发现，有效梳头可减轻疼痛发作的程度，延长疼痛的间隔时间。此外，还有研究表明，梳头能够减轻甚至消除头痛、偏头痛、牙痛、头晕耳鸣、失眠健忘等诸多症状，对缺血性脑血管疾病也有一定的预防作用。

清代吴尚先所著的《理渝骈文》中指出：“梳发，疏风散火也。”中医认为“头为诸阳之首”，“诸阳所会，百脉相通”，头部汇集了人体十二经脉及奇经八脉近50个穴位，为人体经络血脉交汇之处，因而梳头不仅可疏通头部经络，也可贯通气血阴阳，调理全身脏腑。

在现代医学看来，头部有丰富的血管神经，通过梳头可促进局部血液循环，提高头部神经兴奋性，进而加快组织细胞的新陈代谢。

梳头技巧

梳头时间：每天早晨起床后、中午午睡休息结束后及晚上睡前开始梳。每次5分钟，每分钟20~30次。

梳头步骤：先从前向后梳，从前额发际线向上，往枕后部梳，依次经过神庭、上星、前顶、百会、后顶、脑户等穴位，直至风府穴；再从前额中间向左右两侧颞部梳，依次经过头临泣、承灵、脑空等穴位，直至风池穴。最后，重要的穴位或不适位置可循环往复梳。

梳头力度：用力均匀适当，不可刮破头皮，以头部表面微微发热为宜。

梳具选择：梳具的材质选择很重要，可起到事半功倍的效果。牛羊角、杨木、檀木、楠木等都用来制作梳子。《中药大全》记载，牛羊角系凉血药物，主治时气寒热、头痛及热极化风。《本草纲目》记载，杨木清热解暑、祛风除湿，檀木芳香化浊、祛风、解毒，楠木化湿醒脾、安神助眠。梳齿应疏密适中，且不可太尖利。

Z 支招 怎样选择感冒中成药

根据中医理论，感冒可分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、体虚感冒。

如果感冒恶寒明显、发热轻、流清涕、舌苔薄白，可选择正柴胡饮颗粒、葛根汤合剂、风寒感冒颗粒、荆防颗粒等。

如果发热明显、恶寒轻、流浊涕、咽红或肿痛、舌苔薄黄，可选择银翘解毒片、维C银翘片、银黄颗粒、双黄连口服液、板蓝根颗粒、清开灵片、羚羊感冒片、清热解毒颗粒、抗病毒口服液、莲花清瘟颗粒等。

如果头重如裹、肢体困重、身热有汗、心烦口渴、小便短赤，可选择藿香正气软胶囊、保济口服液、十滴水等。

如果身体虚弱的人患有以上症状，如老人、产妇等，可选择玉屏风颗粒、参苏丸等。 ■ 据《上海大众卫生报》

D 前沿

新研究称新冠病毒会感染内耳

据物理学家组织网近日报道，美国麻省理工学院(MIT)和马萨诸塞州眼耳医学院的一项新研究表明，新冠病毒的确会感染人的内耳细胞，包括对听力和平衡能力至关重要的毛细胞。

此前有许多新冠病毒感染患者报告出现听力损失和耳鸣等症状，也有患者报告出现了头晕和平衡问题，这表明新冠病毒可能会感染内耳。研究人员使用他们开发的新型人类内耳细胞模型以及较难获得的成人内耳组织开展上述研究，证实了这一点。 ■ 据《科技日报》

人体存在第三种体液循环网络

北京医院日前宣布，该院心血管内科主任医师李宏义联合院内外多学科团队，经过16年研究发现了人体存在第三种循环网络——“人体组织液循环网络”。李宏义表示，该团队从2006年开始采用医学磁共振成像技术和高分辨率生物成像技术，在健康受试者、遗体标本和动物模型中进行了大量实验，发现了“人体组织液循环网络”的解剖学结构，并且发现“人体组织液循环网络”与中医穴位有密切的关系。 ■ 据《人民日报·海外版》

S 释疑

睡觉流口水是睡得香？
还暗示了这些病



你睡觉流口水吗？这难道是梦见吃了什么好吃的或是睡得太过沉太香了？

还真不是，通常正常人很少流口水，如果成年人出现睡觉流口水，很有可能与以下几种原因有关。

1. 口腔问题。口腔问题引发流口水是常见的原因，有可能是初戴假牙齿的不习惯，异物感明显，刺激唾液分泌增多；也可能是龋齿、牙周疾病等口腔疾病或是口腔黏膜病。

2. 鼻腔问题。如果鼻子出现了问题，例如常见的鼻炎导致的鼻塞，会使我们在睡觉的时候容易出现呼吸困难的情况，这时人就会张嘴呼吸，造成流口水。

3. 脾胃失调。脾胃失调则会表现为脾胃湿热、脾胃运动减弱等，这就是所谓的“胃不和则卧不安”，从而导致睡觉流口水。

4. 面神经炎。由于受凉、感冒、疱疹病毒感染等各种因素引发面部营养神经的血管痉挛，导致神经组织缺血、水肿引发面瘫。出现一侧抬头纹消失，眼睑不能闭合、不能鼓腮、吹哨子，从而一侧流口水。

5. 脑中风先兆。对高血压、糖尿病、高血脂症、肥胖，以及长期大量吸烟、饮酒、熬夜人群，或高龄群体的脑中风中高危人群来讲，经常流口水就很有可能是脑中风的先兆。

6. 睡眠姿势。对于许多上班族来说，午休时常用的姿势就是趴着睡或侧身睡。但这两种姿势，都会导致下巴不由自主地张开，因此出现流口水的现象。 ■ 据《北京青年报》