

冬季进补,讲究对症。如能根据自身体质炮制药膳,效果事半功倍。以下我为九种体质人群推荐了相应的药膳,给大家参考。(广东省佛山市中医院药剂科主任中药师 曾荣香)

冬季药膳进补先辨体质

【阳虚体质】韭菜炒蛋

阳虚体质表现:畏寒怕冷、手脚冰凉、尿频、腹泻等。
药膳推荐:饮食要偏温,韭菜炒蛋、韭菜炒鲜虾仁都不错。冬天手脚不温的人可用当归、生姜煲羊肉汤。当归的味道较重,煲汤一般用5到10克。

【平和体质】无需进补别挑食

平和体质表现:气血旺盛,身体强壮。
药膳推荐:其实这类人无需进补,但要平衡膳食,别挑食。

【湿热体质】不吃银耳蜂蜜

湿热体质表现:偏胖,易困倦,口气常常较重。
药膳推荐:多吃苦瓜、丝瓜、芹菜、兔肉、鸭肉等食物。少吃甜食、辛辣刺激的食物,少喝酒。也不宜食用燕麦、银耳、蜂蜜等滋补食物。

【痰湿体质】陈皮煲汤

痰湿体质表现:多伴脾虚,易生痰。
药膳推荐:芡实、莲子适合于痰湿伴腹泻的人;痰湿证如果出现腹部胀满,食欲减退,咳嗽有痰,可用广(新会)陈皮泡开水喝或煲汤。

【气郁体质】佛手山楂粥

气郁体质表现:常觉闷闷不乐,喜欢叹气,食欲不振。
药膳推荐:多吃小麦、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等行气解郁的食物。佛手山楂粥也值得推荐:佛手15克、鸡内金12克、山楂20克、粳米150克熬粥。

【特禀体质】小米芝麻绿豆粥

特禀体质(过敏体质)表现:易患过敏性鼻炎、过敏性荨麻疹等。
药膳推荐:多吃小米、芝麻、绿豆、薏苡仁、黄豆等,用它们熬粥就不错。尽量少吃辛辣食物、虾、蟹、海鲜类食物、牛肉、羊肉。

【瘀血体质】当归田七乌鸡汤

瘀血体质表现:面色口唇晦暗,头、胸、肋、腹或四肢等处刺痛且晚上加重。
药膳推荐:建议多吃活血类的药物,适合煲汤的药膳有当归田七乌鸡汤:当归10克、田七5克,放清水中浸泡二十分钟再加生姜1块、乌鸡1只炖汤,水开后小火焖3个小时即可。

【气虚体质】参类炖鸡汤

气虚体质表现:常气喘、乏力,稍活动就感觉累。
药膳推荐:北芪、党参炖鸡汤可补气,适合气虚伴阳虚的人群。阳气虚偏重的人会同伴畏寒、手脚凉,用红参更适宜;气阴虚的则用西洋参补气养阴,每天10克左右开水泡约10分钟后代茶饮,重复浸泡多次,至水无参味为止。

【阴虚体质】枸杞菊花茶

阴虚体质表现:爱“上火”,易口干、盗汗、便秘等。
药膳推荐:常用玉竹、麦冬泡开水代茶饮,或做成药膳;也可喝五汁饮,取梨汁、荸荠汁、桑葚汁、麦冬汁、藕汁各适量,和匀凉服;熬夜伤阴上火的人,可用枸杞、菊花泡水。

吃猪肝务必煮熟

猪肝是解毒器官,如果没煮熟,可能会存在一些病原微生物,对健康造成不良的影响。猪肝做得太熟不好吃,所以很多人都习惯烧得较“嫩”,这样不大会容易杀菌,建议还是做熟好。且猪肝最好现做现吃,吃的同时最好多吃些利于脂肪代谢的绿叶菜,及含胡萝卜素的蔬菜,如胡萝卜、西红柿等。

猪肝中维A的含量高,而维A是脂溶性的,不易从体内排出,并不是吃得越多越好。猪肝胆固醇含量高,建议每天吃15克左右,也即大约一口猪肝的量就足以补充人体所需的营养物质。(江西省上饶市医院副主任医师 汪玮)

粗粮没吃对 会越吃越胖

吃粗粮有利于减肥,但若犯了以下三种错误,可能越吃越胖。1.为了调味加入过量糖或油来烹调粗粮,会使粗粮中的脂肪和糖分增多。2.有的人觉得粗粮口感粗糙且没味道,会选择粗粮制品,像杂粮饼干、杂粮面包等,但粗粮经过深度加工后,营养会流失,且成了高能量食物。3.毫无节制地吃粗粮。并不是每种粗粮的热量都很低,比如100克糙米的热量是332大卡,而100克大米的热量是391大卡,两者并没有相差很多。并且,老年人不宜吃太多粗粮。(郑州市中医院营养师 朱绍英)

一片柠檬泡一升水

柠檬泡水用温度在60℃到70℃的水比较适宜。温度过高的水会使得柠檬中的苦味散发出来;而水太凉,柠檬的香味不易泡出来。

柠檬pH值低达2.5,味道过重会伤胃,所以柠檬泡水一定要淡,大片带皮柠檬泡1升水,一般冲泡2到3次,没有味道时换片新的即可。胃溃疡、胃酸多的人不建议喝柠檬水,糖友喝时不要放蜂蜜或糖。(摘编自《法制晚报》)

老年男性小便最好蹲下

建议老年男性小便时,最好能蹲着撒尿。老年男性因前列腺增生一般夜尿较多,大多有起夜小便的习惯。而老年男性频繁起夜排尿,有可能出现排尿性晕厥。为避免上述不良事件发生的概率,应尽量采取蹲位排尿。蹲下排尿还可加速肠道废物排除、缩短粪便在肠道的停留时间,减少肠道对致癌物的吸收。(复旦大学附属华山医院泌尿外科副主任医师 陈善闻)

血脂稠勤锻炼

长期血脂稠易造成动脉硬化及血栓,导致心梗、脑血栓的形成。建议多锻炼促进腿部血液循环。1.转脚踝促进血液运行:坐在椅子上,脚尖着地,以脚腕为轴转动。早晚各一次,每次10分钟左右。2.按摩小腿:双腿自然弯曲,俯下身子按摩小腿。早晚各一次,每次10分钟左右。(河南省中医院健康体检中心专家 赵雅丽)

十种“长寿素”可从食物中获取

90岁的美国癌症与抗衰老专家布鲁斯·艾姆斯近日在国际顶级期刊《美国科学院院报》上提出,除蛋白质等七大人体的必需营养素外,还有10种“长寿营养素”能延缓衰老。这些营养素人体无法合成,只能从食物中获取,建议饮食多样化。
麦角硫因 能抗炎、预防心血管病、减缓皮肤老化。可从平菇、杏鲍菇、牛肝菌、牛肉、猪肉、羊肉和鸡肉等中获取。
吡咯喹啉醌 其抗氧化性

比维C稳定,医学界称之为“第十四种维生素”。在青椒、猕猴桃、木瓜、绿茶中含量较高。
喹因 缺乏喹因会影响神经系统健康,可从西红柿、小麦、椰汁和乳制品中获取。
叶黄素和玉米黄素 两者一般共同存在,可预防白内障和老年性黄斑变性等。蛋黄是两者的重要来源,枸杞是含玉米黄素最丰富的天然食物。
α和β胡萝卜素 与预防2型糖尿病、听力损失、视力健

康等有关。玉米、小米、大黄豆、红薯等中含有胡萝卜素。
番茄红素 可降低患代谢综合征、高血压、心脏病、癌症的风险。主要来自于西红柿,萝卜、西瓜、李子、葡萄柚中也有。
β隐黄素 可增强免疫力、维持骨骼和听力健康。蛋黄和黄油含有β隐黄素。
虾青素 存在于虾、蟹、章鱼、鲑鱼等水产品中,能防血栓和心梗、护眼。(北京大学肿瘤医院营养科主任 方玉)



每天锻炼定会受益



年轻时,我是个“工作狂”。现在工作没那么紧张,有时间我会上网了解新鲜事。从小家里穷,为了生活,我放过牛,砍过柴,身体基础还不错。1994年从法国回国后,我一人打理生活,经常工作熬夜到很晚,睡眠严重不足,营养也跟不上,身体可能受到了严重损害。2000年、2001年我先后查出肺癌、胃癌,接受了两次开刀、六次化疗。化疗期间食

欲差,但我坚持进食,湖南出生的我爱吃辣,我就用老干妈拌饭,吞也要吞下去。一般人化疗后的白血球都靠药物提上去,我硬是靠吃饭提上去了。十八年了,我没有复发也

无疼痛。可以说是较好的身体基础、坚强的意志力和乐观的心态帮助我挺了过来。2000年后,我开始注意锻炼身体,坚持每天早上与夫人打半小时羽毛球,晚上散步半小时。此外,去公司和学校上班,我都尽量选择自行车出行,锻炼身体还是要坚持的,不管你的年龄大小,只要每天都在锻炼,一定会受益。(中国科学院院士 赵淳生)

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步
读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心
快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士
向你们致敬!

最浪漫的事就是和你一起看报



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线:11185

中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

微信订阅:扫描左边二维码

报社咨询热线:0731-88906498