

美味药膳 轻松解决健康困扰

喝补虚润肠汤调理便秘

杨志敏提醒,老年人便秘不要总用番泻叶等,可以喝点补虚润肠汤来调理。

具体做法是:取猪瘦肉250克,肉苁蓉30克,当归25克,枸杞子15克,食盐适量。将材料洗净,锅内加入适量清水煮沸,放入所有材料,慢火炖煮1.5小时,调味即可。

肉苁蓉素有“沙漠人参”之美誉,有补肾阳、益精血、润肠道的功效。当归能补血和血,润燥滑肠。枸杞子滋肾润肺补肝。本汤膳特别适合肝肾亏虚、精血不足的人群,是肾虚、血虚便秘人群的极佳选择。不过,舌苔厚腻的不宜食用此汤。

经常失眠,熬桂圆粥喝

老年人经常失眠,会严重



影响生活和健康,此时建议熬点桂圆粥喝。

取红枣3个(去核),桂圆15克,小米100克。将小米浸泡半小时,红枣切丝,桂圆一分为二备用。向锅内加入适量清水煮沸,纳入小米煮成粥,再加入红枣及桂圆煮20分钟,调味即可。

红枣补中益气、养血安神;桂圆益气补血、安神定志;小米养护脾胃,补中益气。各物共成粥品,特别适合气血亏虚、脾胃虚弱的人群。喜欢荤食之人可以加入肉碎或鸡肉粒,增加食物的美味。

健忘人群吃点五子仁麦片

不少人年纪大了,难免出现健忘的情况。为了延缓记忆力衰退,可以常吃些五子仁麦片。取瓜子仁、松子、杏仁、核桃肉、枸杞各10克,麦片适量。将枸杞与适量麦片(根据食用人数添加)放入盛有开水的锅中,煮5~10分钟,再将瓜子仁、松子、杏仁、核桃肉一起放入麦片粥中搅拌后即可食用。或者先将瓜子仁、松子、杏仁、核桃肉一起放入搅拌机中打碎待用,再将枸杞及麦片(根据食用人数添加)一起煮粥,煮5~10分钟,后将打碎的粉加入麦片粥中搅拌后即可食用。

各物合用,不仅能延缓记忆力衰退,还能有助降低血脂,故本品特别适合体虚、便秘而血脂偏高的老年人群。不过,有腹泻的人群不宜食用。

夜尿频多,常吃盐焗猪腰

不少老人经常要起夜,弄得晚上睡不踏实,白天没精神,严重影响正常生活。被这个问题困扰的老人可以常吃盐焗猪腰。

取猪腰2~3个,洋葱半个,红椒1只,生姜33克,肉桂末3克。将猪腰切片,洋葱切粒,红椒去籽切粒,生姜去皮切粒。烧锅下油,放入姜粒、洋葱粒、红椒粒爆香,再放入猪腰片,用大火爆炒至八成熟,调入盐、味精、胡椒粉、麻油及肉桂炒至熟透,倒入锡纸上包好。另烧干锅,倒入精盐,用中火炒至盐热,倒入用锡纸包好的猪腰上焗10分钟即可。假如不用盐焗,直接炒熟也可以。本品适合腰部酸冷、肾虚引起夜尿频多、四肢无力等症老人食用。

吃螃蟹不宜配浓茶

秋蟹肥美,营养价值高,但吃法不当,也会损害人体健康。

吃螃蟹时不宜配浓茶。浓茶含有较多鞣酸,消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同吃,以免引起肠胃不适。

螃蟹不可与梨同吃。梨为凉性食物,与寒性的螃蟹同食,对消化功能正常的人来说可能问题不大,但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃,引起肠胃不适,尤其要注意。另外,螃蟹也不要与牛羊肉一同吃。这几种肉都是高蛋白的食物,同食加重胃肠道的负担,对老人小孩及胃肠功能较弱者不适合。

要提醒的是,螃蟹的蟹黄胆固醇含量较高,多食会导致胆固醇升高,因此血脂异常、动脉粥样硬化及冠心病、脑血管疾病患者不宜多吃螃蟹。(摘编自《新快报》)

别用金属锅煲汤

煲汤最好用砂锅。长期用金属锅煲汤容易溶出金属离子,不利于健康。比如长期用铝锅煲汤、煮饭容易溶出铝离子,增加患老年痴呆的风险。

很多人认为不锈钢锅相对安全,但实验发现,不锈钢锅和精制铝锅的铅溶出量相当,可使汤中的铅浓度达到煮前的2~3倍。另外,不锈钢锅制作过程中加入的铬、镍等金属元素也会微量溶出,何况铅、铬、镍都是重金属。由此可见,长期用不锈钢锅煲汤并不安全。不锈钢锅尚且如此,铁锅、铜锅、铝锅金属元素的溶出量远超不锈钢锅,最多高达10倍。(中国农业大学食品科学与营养工程学院博士 郝睿)

自我按摩 缓解神经衰弱

不少老人有神经衰弱的症状,经常出现头昏、失眠、多梦等不适,自我按摩能缓解这些不适,还能舒筋活血、通利关节、减轻肢体疼痛。

按头:每晚临睡前半小时先搓热双掌,然后将双手掌贴于面颊,两手中指起于迎香穴(在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中),向上推至发际,经攒竹穴(眉毛内侧边缘凹陷处)等穴位,然后两手分开向两侧至额角而下,食指经耳门返回起点,如此反复按摩30~40次。

搓胸:取盘膝坐位,用右手平贴右肋部,向左上方搓至左肩部,共30次;然后左手平贴,自左肋部搓至右肩部,共30次。

揉腹:取盘膝坐位,用一手掌叠于另一手掌上,按于腹部,以脐为中心,先顺时针方向揉腹30次,再逆时针方向揉腹30次。

揉腰:取盘膝坐位,两手叉腰(四指向后)沿脊柱旁自上而下抹至臀部,共30次,如发现压痛点,可用手指按压20~30秒钟。

揉膝:取坐位,用两手按于两膝腘骨上,由外向内揉动30次,然后再由内向外揉动30次。

搓脚掌:取坐位,用左手握左踝关节,右手来回搓左脚掌(足底前半部)30次,然后右手握右踝关节,左手搓右脚掌30次。(中国人民解放军火箭军总医院神经内科主任 牛俊英)

寒露时节着重调养精气

袅袅凉风动,凄凄寒露零。10月8日是寒露节气,秋意渐浓。寒露过后要注重收藏精气,提高抗病能力。

每天泡脚补肾气 过了寒露,有些人会出现乏力、手脚冰凉等症状,这是肾气不足的表现。补养肾气,坚持每晚用温水泡脚是最好的方法,时间控制在15到30分钟,泡到身体微微发热。在泡脚的同时把耳朵和腰部搓热效果也很好。

练“弹指功”提阳气 寒露之后还可以开练“弹指功”,可以改善怕冷、手足冰凉的症

状。闲下来的时候,用拇指扣住中指用力弹出去,次数越多越好,有空就弹弹。中指的指尖是心包经的起点,而心包经是心脏的保护墙,寒露之后,人体的气血开始流注心包经,所以常弹中指,能够促进气血循环,提高人体的御寒能力。

多吃三种根菜 寒露过后,可以多吃根类蔬菜,如萝卜、红薯、莲藕等。

萝卜中所含的钙有98%在萝卜皮内,所以萝卜最好带皮吃。

红薯应该做主食。与大



米白面相比,吃红薯血糖上升速度慢,饱腹作用强,能帮助预防肥胖和糖尿病。

莲藕“补弱”效果好,生吃、煮熟皆可。买莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。(摘编自《北京青年报》《成都晚报》)

有些土特产并非纯天然

国庆假期已结束,不少外出旅游或回老家朋友总喜欢带上一些“土特产”。除了常见的土鸡蛋、土蜂蜜外,还有不少人选择土榨花生油、野生鱼虾等,认为其“纯天然,无污染”。真是这样吗?

土榨花生油可能含致癌物 人们总觉得土榨花生油比超市里买的油更香,但其实它并不健康。华南农业大学食

品学院教授赵力超说,没有经过专业榨油工序的产品,虽然保持了油脂特有的风味,但可能有微生物、农药残留等。另外,土榨花生油一般会经过高温处理,过程中会形成致癌物苯并芘。同时,没有精炼的油性不稳定,易酸败。

野生鱼更易受污染 人们还觉得野生鱼虾等新鲜无污染、更有营养价值。对此,西

南大学渔业资源环境研究中心主任姚维志表示,在欧美,野生鱼类往往不被作为食品推荐,因为它更容易存在重金属污染等风险。不管是养殖的鱼还是野生鱼,在烹调前,最好将鱼头用清水浸泡半小时或煎烤一下,这样可减少一部分脂肪,而脂肪最容易藏匿重金属和农药残留。(摘编自《信息时报》《科技日报》)



浙江第一寿星:长寿关键在于动

浙江省卫健委日前发布统计信息,出生于1907年7月的姜碎凤是目前该省最年长者。尽管沧桑岁月在姜碎凤脸上留下了深深的皱纹,但她的精神状态很不错——身体硬朗、口齿清楚、行走自如、生活自理,一点都不像112岁的老人。

与常人不同,姜碎凤的生

活习惯十分“特别”:她不喜欢吃蔬菜水果,喜欢喝点小酒。她从不喝热水,更爱吃生冷食物。谈到长寿秘诀,姜碎凤认为关键在于“动”,而不在于“养”,“闲着宅着,就容易生病”。

虽然年岁已高,姜碎凤依然喜欢自己找事情做,平时烧饭、做菜、洗衣都不用人帮忙。做完家务,她就去菜园收

拾瓜果蔬菜,然后再去找邻居聊聊天。姜碎凤说,年轻时积累下的中草药知识让她受益匪浅。平时,她喜欢到处采草药,根据身体情况喝些药汤来调理。夏季炎热时,姜碎凤还会自制凉茶供家人饮用。有时,邻居过来讨一些草药,姜碎凤也欣然相送。(摘编自《温州日报》)

薏米猪腰汤 减肥美容

给爱美人士推荐一款有助减肥美容的汤品——薏米猪腰汤。

取猪腰一个,薏米150克,香菇、黄芪、葱、盐适量。将薏米洗净,用水浸泡一晚;香菇洗净、泡发后去蒂,泡香菇水备用;葱洗净,切成葱花备用。把猪腰洗净去除白膜,先切片再切片,放入沸水中焯一下,捞出备用。将薏米、香菇放入锅中,加入香菇水和清水,煮烂后加入黄芪煮至米入味,最后加入猪腰及盐调味,撒上葱花即可。

猪腰搭配薏米能使皮肤变得细腻、光滑,达到利水除湿、减肥美容的功效,非常适合湿气重、虚胖的人。(河南省中医院健康体检中心医师 王艺可)