

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

养颜美食,你吃对了吗?

健康的体魄、美好的容颜与苗条的身材是女士们的心之所往。在这三件事上,比起迈开脚来做运动,吃对食物也非常重要。

健康管理:理顺肝气之物

现代女性一边要兼顾家庭与孩子的成长,一边要为事业而拼搏,困扰之事时而有之。思虑、忧虑易使自身肝气郁结,气机不畅而致病。张仲景曾在《妇人杂病篇》中指出,“结气”是妇科杂病致病原因之一,各种结节由此而生。春天是疏肝的好季节,用好疏肝食材,肝郁气滞事半功倍。

芳香的花类对于疏肝解郁有极好的功效。玫瑰花、茉莉花、杭菊花、南豆花、鸡蛋花、厚朴花和素馨花等。其中,玫瑰花是理气好物,有“解郁圣药”美誉,对于严重的肝气郁结都有很好的改善作用。其气香,性微温,味甘微苦,入肝脾经。茉莉花的解郁力也极强,二者都是市面上容易买到的食材,最简单且功效最佳的吃法自然是泡水代茶饮。

玫瑰食物的延展性强,还能做成玫瑰露、玫瑰汤羹、玫瑰花饼、玫瑰擂茶等。粤菜师傅傅金杰用水鸭的腿肉与鸭翼、牛肉来炖汤,取其鲜美。肉料飞水后,加冷水

慢慢逼出油脂与血水,再过冻水后捞起。所有的材料再用来炖汤,炖上4个小时,他用这个方法来做“清汤”。待汤炖好后,趁热,一鼓作气撞入玫瑰花、竹笙、枸杞和菜胆中,清香幽幽地散开来。

颜值管理:养颜补血之物

于女性而言,养颜抗衰是终生必修课。一方面是养足气血,一方面是呵护卵巢和子宫。自然界中有不少天然食物对于女性颇为友好,红枣对于补充气血有极好作用,仅仅泡水喝亦可;西兰花含有抗氧化剂,可减缓女性体内的自由基从而延缓衰老,西兰花还含有胡萝卜素等多种维生素,胡萝卜素成分是女士们增强肌肤弹性的法宝之一,常吃它可加强肌肤柔韧度,让肌肤越来越年轻,堪称女性的“天然补品”。厨师教路,吃西兰花时要费一点功夫处理,将清洗好的西兰花切成小朵后,放入盐水中泡15分钟,赶走藏在花间不易被觉察的小菜虫和灰尘,此后反复清洗数遍再滚水焯过后烹饪。清蒸或清炒都是它普遍的做法,它还能做汤羹,将西兰花蒸熟以后,与杏仁和奶油一起打成汤,那是另一番滋味。

白木耳、黑豆和黄豆是呵护女士的

好物。前者含有丰富氨基酸以及多种矿物质比如钙元素、铁质和磷等,适当吃点白木耳对于保护卵巢有帮助。黑豆是补充雌激素极好的方式,其含有的植物雌激素很高,大豆中含有蛋白质,大豆异黄酮、类雌激素、大豆磷脂、大豆膳食纤维、维生素E等多种物质,对于调节内分泌有所帮助,将黑豆或者大豆煮熟磨成豆浆当作早餐饮品喝,或是与猪骨等熬成汤皆可。

体重管理:瘦身排毒之物

瘦身排毒要管住嘴,吃得对最重要。海带被奉为排毒瘦身优选,它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。广州医科大学第二附属医院营养师曾婷说,海带可以减少脂肪的吸收,它的热量较低,干海带热量大约90千卡,湿海带大概仅有10多千卡。海带既可做汤,亦可做凉菜。海带汤中或可加鱿鱼,增加鲜甜味,或可加牛肉,增加醇厚的肉香味。西芹纤维含量相当高,能够促进大小肠的蠕动,帮助废弃物排出体外,增进新陈代谢。另外,西芹自身是热量很低的食物,对身体几乎毫无负担。白焯或者榨成西芹汁食用都可。

春季食补:宜吃辛甘少吃酸

大地回春,万物复苏,人体阳气也随之充盈。本着“人与天地相应”的宗旨,在饮食上应该顺应气候,因时食养。

春天气温开始上升,可进食一些有助于阳气升发的食物。以五味而言,辛甘发散为阳,葱、姜、蒜、韭菜、香菜等辛味食物有助阳升发、温中散寒的作用。只是春为少阳之时,只宜助阳,不可过食大温大热之品,如羊肉、花椒、辣椒等,否则易生热助火,导致口舌生疮、大便便秘等症状。

孙思邈在《备急千金要方》中有“春日宜省酸增甘,以养脾气”之说。酸入肝,

有助肝木更旺,容易克伐脾土,从而影响脾胃的消化吸收功能。因此,春季应少食酸味食物,适量进食米粥、山药、花生、大枣等性味甘温的食物。

“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果,冬吃根。”我国自古就有春日食春芽的习俗,有助于疏肝养气。其中,香椿是春季特有的“野菜”,口感鲜嫩、香味浓郁,富含维生素C、胡萝卜素等营养素,这个季节的餐桌上不能少了它。

我给大家推荐两个适合春季的食疗方。
椿菜拌豆腐(出自《调鼎集》)

将100g香椿芽洗净,用沸水焯过,切碎,200g豆腐切丁,再加入食盐、酱油、香油等调味品拌匀。此方的功效是祛风解毒、健胃理气,但气虚汗多者慎服。

韭饼(出自《遵生八笺》)

将50g猪肉切成小丁,入油锅炒至半熟,100g韭菜洗净,切段。二者混合后加入植物油、酱油、食盐拌匀。面粉加清水和好,分成若干小块,擀薄饼,夹馅,入烤箱或锅中烤熟即可。此方的功效是助阳气、暖腰膝,注意胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎、发热及疮疡者慎食韭菜。

经常失眠多梦怎么办?

1、龙眼养血安神

相信很多人对龙眼并不陌生,龙眼具有非常高的滋养功效,不但可以养血,还可以帮助睡眠。在睡觉之前吃一些龙眼肉,可以起到养血安神的效果,而且现在很多人还有健忘的情况,龙眼也可以缓解健忘症状。

2、牛奶促进情绪稳定

对于经常失眠的人来说,情绪一直处于亢奋的状态下。所以说在睡觉之前可以喝一些牛奶,牛奶里面含有大量的色氨酸可以作用于我们的神经,可以让情绪稳定,同时还可以和我们身体里面的血清素促进我们身体里面的褪黑色素的形成,帮助失眠的朋友安神助眠。

3、莲子心可缓解失眠

莲子可以很好地养心和安神,如果说长期失眠的朋友在睡觉之前可以坚持吃一些莲子或者是用莲子心来泡水,可以有效起到养心和安神的效果,也可以很好改善我们的睡眠质量。

4、黄花菜缓解情绪

黄花菜在民间又有另一个名字叫做安神菜,可见黄花菜有很好的稳定神经,改善睡眠的效果。长期失眠的朋友可以用黄花菜作食材,长期食用可以有效补充人们身体里面所需要的营养,同时还可以有效缓解我们的情绪,改善长期失眠的症状。

5、柏子仁养心安神润肠道

在睡觉之前是用一些柏子仁不但可以帮助我们的肠道畅通,防止大量出汗,还可以有效调节失眠者的情绪,缓解失眠的现象。所以说在每天睡觉之前也可以适当吃一些可以有效的帮助我们安神。



眼睛十分重要,中医有很多办法施以保护。首先是运目保健,即眼珠运转,以锻炼其功能。

可运睛,此法有增强眼珠光泽和灵敏性的作用,能祛除内障外翳,纠正近视和远视。具体做法是:早晨醒后,先闭目,眼球从右向左,从左向右,各旋转10次;然后睁目坐定,用眼睛依次看左右,左上角、右上角、左下角、右下角,反复四五次;晚上睡觉前,先睁目运睛,后闭目运睛各10次左右。

可远眺,眺望远处景物,以调节眼球功能,避免眼球变形而导致视力减退。例如,在清晨、休息或夜间,有选择地望远山、树木、草原、蓝天、白云、明月、星空等。还可进行眨眼、虎视、瞪目、顾盼等。

按摩是古人保养眼睛的又一项重要措施——熨目。具体做法是:双手掌心摩擦至热,在睁目时,两手掌分别按在两目上,使其热气

煦熨两目珠,稍冷再摩再熨,如此反复3—5遍,每天可做数次,有温通阳气,明目提神的作用。

还有捏毗,即闭目后用手捏按两目之四角,直至微感闷气时即可换气结束,连续作3—5遍,每日可做多次。

还有点按穴位,用食指指肚或大拇指背第一关节的曲骨,点按丝竹空、鱼腰,或攒竹、四白、太阳穴等,手法由轻到重,以有明显的酸胀感为准,然后再轻揉抚摩几次。

历代养生家还主张“目不久视”“目不妄视”,因为久视、妄视耗血伤神。养目和养神是密切相关的。在日常生活或工作、学习中,看书、写作、看电视、看手机的时间不宜过久,当视力出现疲劳时,可排除杂念,全身自然放

中医认为,耗损阳气的途径很多,但补充阳气的根本途径是睡眠,因此,睡眠不顺应天时,特别是晚睡晚起,可谓“双杀”阳气。

“晚上不睡耗伤阳气,早上不起封杀阳气”,黑龙江中医药大学附属第一医院针灸科主任陈英华说,现代人生活多元化,工作加班、夜间玩乐,熬夜晚起成为普遍现象。传统医学认为,天地运转到子时时,阴气开始慢慢消耗,阳气开始生发,此时生命力是最强劲的。如果你顺势而为去睡觉,阳气就会迅速生发起来,护卫我们的身体。如果子时不睡,意味着不给阳气壮大的机会,再加上白天的消耗,会让体内阳气加速流失。因此晚11点前应就寝。而卯时人体阳气开始涌动,此时起床,少阳得以生发,是调动阳气的最佳时机。然而放纵睡到自然醒,会抑制阳气在白天的生发,变得昏沉,这就是为何有些人越睡越困的原因。

但有时,人们迫于生计不得不熬夜。那么,如何将失去的阳气补回来?陈英华给出了以下建议:

卯时锻炼。锻炼能增强人体气血流通,使身体产生热量,缺失的阳气自然而然就会得到补充。锻炼时间最好选在早上阳气升发旺盛之时,即6~7点,长期坚持,效果立竿见影。

睡前泡脚。脚部分布着众多经络,睡前常泡脚能帮助人体补充阳气。此外,坚持此法还能促进血液循环,增强身体免疫力。

手指梳头。头为诸阳之会,凡五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部。早上醒来可以手指肚为梳,从额头向颈后反复梳揉50次,让头部血液舒畅,有利阳气生发,缓解熬夜后的疲劳和头痛。梳头时,重点揉梳“百会穴”(头顶正中),此处乃百脉所汇之地。

温热饮食。熬夜后胃肠功能会变差,因此需要保持清淡饮食,宜食性质温热,具有补益肾阳、温暖脾胃作用的食物,如羊肉、鸡肉、核桃仁、海虾、猪肚、韭菜、肉桂等,忌食辛辣和油腻食物。

晒足太阳。补回耗损的阳气,还有一个比较简单的方法,就是晒太阳。阳光充足的午后,可以晒30分钟左右的太阳,再配合着午后小憩,能有效促进体内阳气生发。

推荐一款养肝润燥汤

春季养生重在养肝润燥。近日,广东省中医院临床营养科专家向大家推荐了一款养肝润燥汤。

主要功效:温中祛湿、养肝润燥

推荐人群:一般人皆可食用

材料:春韭150克、黄豆芽150克、鸭血200克、生姜适量(2~3人量)。

制作方法:韭菜摘去老叶、烂叶,洗净,裁段;黄豆芽洗净,摘掉根部腐烂部,洗净,裁段。鸭血冲洗后,温水浸泡。锅中放水2千克,加少许花生油,武火将水煮开,将鸭血、春韭、黄豆芽分别加入,煮熟,加食盐调味,喝汤吃渣。

汤品点评:现在正是进食春韭的时候。韭菜搭配同样具有生发、向上的黄豆芽,有利于肝气疏发。而且韭菜、黄豆芽都属于低热量食品,富含膳食纤维,增加饱腹感。黄豆是优质的植物蛋白,经过发芽后的黄豆芽,氨基酸更容易被吸收。春宜养肝,肝主藏血。鸭血是个很好的补血润燥食材,另外鸭血本身也富含血红素铁,且低脂,是改善缺铁性贫血的不错选择。这个汤如果加点粉丝或粉皮,那也算是个“面面俱到”的快手汤了。

中医护眼办法多

松,闭目静坐3—5分钟。

饮食对增强视力也至关重要。一般而言,多吃蔬菜、水果、胡萝卜、动物的肝脏,或适当用些鱼肝油,对视力有一定保护作用,忌食膏粱厚味及辛辣大热之品。《长寿药粥食谱》中的菊花粥,有养肝明目之效,对一些高血压患者尤宜。具体做法是,用菊花10—15克,粳米30—60克,先用粳米煮粥,粥成调入菊花末,再煮一二沸即可。

中药明目外治法也很多,比如用药枕,《外科寿世方》记有明目枕:荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花,有疏风散热、明目退翳之功,经常使用,至老目明。

本版文字摘自人民网