



养生先养胃 胃和身自安

东西。多吃羊肉、猪肚、鸡肉、狗肉、虾、黄鳝、刀豆、韭菜、茴香、核桃等食物温中补

阳。可以选择暖和的天气进行户外锻炼,但运动量不可过大。

胃阴虚质

口干喜欢喝水、吃得少、肚子有灼热感、大便干、嘴唇红。要少吃辛辣性热的狗肉、羊肉、烧烤食物等。多吃芝麻、糯米、绿豆、乌贼、龟、鳖、海参、海蜇、鸭肉、猪皮、银耳、豆腐、梨、甘蔗等。不要进行剧烈运动,可以练练静功。

胃气郁质

性情抑郁、多愁善感,或者急躁爱叹气、肚子胀、情绪波动时胃痛。注意心理调节,做到心情舒畅。可选择大麦、荞麦、刀豆、蘑菇、豆豉、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜、柑橘等理气解郁。多参加跑步、登山等户外运动。

胃蕴热质

喜欢吃辛辣煎炸食物、常有烧心的感觉,或者吃完饭很快就感觉饿、口臭口苦、牙龈肿痛或出血、大便

干。多吃豆腐、青菜、莴笋、芹菜、银耳、苦瓜、丝瓜、冬瓜、绿豆、赤小豆、西瓜、鸭肉、鸭蛋等寒性清淡的食物。忌食狗肉、羊肉、鹿肉等热性食物,禁喝白酒。适当进行散步、太极拳、气功、瑜伽等柔缓运动。

胃湿热质

嗜好烟酒,或体型肥胖、肚子胀、饭量小、口苦口腻、大便不爽。多吃薏苡仁、小米、莲子、赤小豆、绿豆、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、西瓜、黄瓜、芹菜等食物来清利化湿。少食辣椒、姜、狗肉、羊肉等大热食物,戒烟戒酒。适合较大强度的锻炼,如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

胃瘀血质

“老胃病”反复发作,或有过胃出血史,或胃部做过手术,嘴唇颜色发紫、舌头上有瘀斑。可经常食用黑豆、黄豆、山楂、香菇、茄子、油菜、木瓜、红糖、黄酒、葡萄酒、白酒(少量)等活血化瘀。配合易筋经、保健操、步行等运动来振奋阳气。

(杨伟)



养生须知

虚烦盗汗方

【处方】牡丹皮 6g,地骨皮 6g,知母 10g,玄参 6g,黄柏 6g,熟地黄 10g,茯神 10g,山萸肉 10g,熟枣仁 10g。

【制用】本方为一日量。常法水煎 2

次,共煎取药液 300 毫升,分 3 次(早饭前,午、晚饭后)温服。

【功能】滋阴清热,除烦止汗。

【主治】手足烦热,心烦汗出,腰酸膝软,乏力神疲,入夜尤甚。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

解辣小妙招

可以要一小碟醋蘸着吃。因为醋中的醋酸可以中和辣味,从而减轻辣的刺激性。

(邓赤)



喝豆浆应该注意什么?

未煮熟的豆浆不能喝 豆浆里含有一种名叫皂甙的成分,适量的皂甙具有抗衰老、抗疲劳功效,但皂甙同样也是一种溶血剂,可以刺激胃肠黏膜,引起恶心、呕吐、腹胀、头晕等中毒症状,严重的可引起脱水 and 电解质紊乱,如若抢救不及时就会危及生命。此外,生豆浆里还有一种抗胰蛋白酶,会降低胃液消化蛋白质的能力,只有加热至 100℃ 才能被破坏。因此,豆浆一定要真正煮沸才能喝。

空腹不要喝豆浆 空腹时喝豆浆,

豆浆里的蛋白质大多在人体内转化为热量就被消耗掉了。饮用豆浆时若能同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品,可使豆浆中的蛋白质等在淀粉的作用下,与胃液较充分地发生酶解,使营养物质被充分吸收。

豆浆不要冲鸡蛋吃 鸡蛋清中含有一种抗生物素的物质,能与蛋黄和肠道里的生物素紧密结合,形成不易为人体吸收的结合物。长期饮用豆浆冲鸡蛋,将会造成蛋白质与维生素 H (生物素)缺乏症。

(杜信)



(敬函)

如何正确使用陶瓷刀具

当下,陶瓷刀具越来越多地出现在现代厨房里。虽然陶瓷刀号称永远锋利,永不需要磨刀,但也要遵循其正确的使用方法,陶瓷刀不再锋利的情况,多是以下几个原因:

1.使用方法上存在误区:如切割时,刀刃接触不锈钢、玻璃等材质,可能会造成部分刀刃产生肉眼无法看到的小缺口和小磨损。建议使用 PP(聚丙烯)材质、竹木材质的菜板,这种材质具有吸能的作用,能够较好地保护刀刃;使用陶瓷刀进行砍、剁、剔以及有角度的挖、剜等,易对陶瓷刀的刀口产生一定的损害。一般来说,陶瓷刀只适合平面切割。

2.材质不同,产品寿命不尽相同,所以产品不能绝对称为无损耗。陶瓷刀再坚固也有其自身的使用寿命,要正确使用。

3.陶瓷刀的硬度级别较高,但同时陶瓷刀质地较脆,韧性较差,所以要避免刀从高处跌落。刀柄有一定的重量,高处跌落刀体可能不受什么影响,但会造成刀刃损伤。(石格)