



春季哮喘易多发 饮食调护最关键

肉、牛羊肉、猪肉、猪心、洋葱等温、平性食物，并可佐以紫苏、半夏、杏仁等解表发散的药配成药膳食用，以温阳补虚、化痰降气。

白萝卜胡椒汤 取白萝卜（切丝）1个，白胡椒5粒，生姜4片，陈皮1片。一起加水煎煮30分钟，停火。每日饮用2次。白萝卜降气，陈皮理气。二者合用，可调理气机逆乱、降气平喘。白胡椒、生姜，辛温发散，可透邪外出、温阳化痰。本汤适用于抑郁胸痞（情志不畅、痰多以及痰黏难以咳出）者。

荸荠白果汤 取荸荠100克，白果20克。将荸荠去皮、切片，白果去壳皮，一起加水煮汤喝。适用于哮喘、肺虚咳嗽、痰多胸闷者。

哮喘缓解期，可从肺、脾、肾三脏入手进行调补，能减少或防止哮喘的发作。若平时畏寒盗汗、常鼻塞流涕、容易感冒者，属肺气虚证。可用百合、山药等配成药膳食用，以补肺固卫。

百合银耳羹 取百合、银耳各20克，冰糖、清水适量。将银耳用温水泡开，去黄头、洗净。把百合、银耳放入炖盅，掺入清水，小火炖至银耳软糯时，放入冰糖熬化即可。此羹甜香适口。有滋阴润肺、化痰平喘的作用。适用于哮喘缓解期肺气虚患者的饮食调补。

芡实核桃粥 取芡实30克，核桃仁20克，红枣10枚，粳米50克。以上各味与粳米同煮成粥，分次食用，可常食。适用于哮喘缓解期，属于肾虚不能纳气者，症见气短乏力、动则息促气急、畏寒肢冷、腰酸膝软、耳鸣等。

另外，哮喘是一种消耗性的疾病，膳食中要有充足的碳水化合物类食物，以保证热能供应。常吃新鲜蔬菜、核桃和梨、橘子等水果。

（杜 俭）



健康人生

治梦遗滑精方

【处方】韭子15g，锁阳15g，牡蛎（煅）25g，龙骨（煅）25g，益智仁10g，五味子12.5g，怀山药（炒）15g。

【制用】韭子就是韭菜的种子，韭菜还称壮阳草、起阳草等。本方药每日1剂，可常法水煎3次，每次煎取药液100毫升，将所得药液合在一处，分3次温服。本方药亦可制成散剂，每次口服3g，每日3次，白水或淡盐水送服。

【功能】暖腰补肾，壮阳固精。

【主治】阳痿梦遗，小便频数，遗尿淋浊，腰膝酸软，泻痢带下。

（白城市中医药老科协：王文卿）



每周一方

少吃鱼头和内脏

较大的海洋生物一般都有肝脏，在为自身解毒的同时也造成了重金属在肝脏富集，鱼头、鱼鳃等部位也非常容易受重金属污染。

土法解毒不管用

吃海鲜时，很多人习惯蘸一些姜汁、芥末汁等调味，认为能杀菌解毒。但实际上，这些做法能一定程度上杀菌、除异味，但对预防重金属毫无作用。

（高 阳）



是可溶于水的黑色或者深紫色色素。

圣女果中的红色色素是番茄红素，是脂溶性的，也就是说让它们溶解在水里有些困难。

紫米、花生豆、黑芝麻等种子的表皮上就富集了大量的色素，况且这些色素都易溶于水，水洗掉色也就不稀奇了。

至于草莓，虽然也是易溶于水的红色花青素，但是它的表面还是有一层透明的表皮细胞，在破损之前，很难释放出内部的花青素。

（史 军）



什么食物掉色是正常的

草莓、紫米/黑米、花生豆虽然在颜色、形状、所属植物器官等方面都有很大的差异，但是它们所含的色素都是同一类——那就是目前被“包装”成健康添加剂的花青素。花青素类色素都是水溶性的。它们通常也会被储存在植物细胞的液泡中，当细胞破损时溶解到外界的水中，也就不值得奇怪了。

黑芝麻的色素比较特殊，到目前为止，还没有查明它的确切结构。有些研究认为，它就是一种花青素类；还有研究者认为，黑芝麻色素是类似儿茶酚的化学物质，跟茶叶里面的呈现特殊苦味的物质系出同门。更有折中的观点多是两类兼有，不管怎么说，这些物质都

食用海鲜需注意安全

海鲜虽好，食用时还需注意安全问题。业内专家告诉您怎么吃海鲜才安心。

购前问产区

买海鲜之前应当询问、了解出产地区，因为出产地区不同会在一定程度上影响海鲜的污染程度，应尽量避开工业污染较重的产区。比如，在我国工业发达的长三角和环渤海地区，因为工业发达、人口众多、海湾形状趋于逼仄，不利于污染物扩散，因此这些地区近海、浅海出产的鱼贝类污染程度较高。相对来说，浙江舟山、千岛湖地区的海鲜污染较少。

最好选小型外海鱼

除了产区因素，江河入口或入

海口也是污染物浓度较高的位置，近海地区的污染很难避免。因此，工业污染排放较严重地区的贝类不要食用，建议可以食用污染较少、离陆地较远的外海鱼，尤其是体型较小的外海鱼，因为有些大型海鱼处于较高食物链，相比而言，污染物更易累积。而小型鱼类：如鲈鱼、沙丁鱼，生长期短，污染容量有限。

控制摄入量

重金属不能被生物降解，一旦进入海鲜生物体内就会在食物链的放大作用下富集，最后进入人体。因此，建议大家不要食用海鲜过量，以每次100~200克，每周2~3次为宜，在产区不明确的情况下，生蚝、螃蟹等海鲜每次最多吃1~2个。



生活锦囊

选牙膏不看名字看成分

选购牙膏时，如果想要更好的美白效果，可以选择含有有机硅成分的牙膏，这种硅拥有良好的耐磨系数，可以在美白牙齿的同时，将对牙齿的磨损程度降到最低。防止蛀牙，要选含有矿物氟的牙膏，它可以在牙齿表面形成保护膜，抵御酸的侵蚀。含有脱敏成分的牙膏可以缓解牙齿过敏造成的疼痛。预防牙垢则应选择含有焦磷酸盐或柠檬酸锌等成分的牙膏。

（王 丹）

衣服盐水浸泡防褪色

新买回来的衣服在第一次下水之前，可先用浓盐水浸泡半小时，然后按照常规方法清洗。如果仍有轻微掉色的话，可在每次清洗衣服前，用淡盐水浸泡10分钟，长此以往，衣服绝对不会再掉色了。

（于 涛）

米醋清洗染发剂不伤皮肤

如果衣服或皮肤沾到染发剂，最简单又不伤皮肤的方法就是用米醋涂抹到染到染发剂的衣服上或不慎沾到染发剂的皮肤上，停留10分钟再用水清洗，非常有效。

（王 格）

冷水洗衬衣更干净

汗液中的蛋白质是水溶性物质，受热后蛋白质很难溶于水，渗积到衬衣的纤维之间，不但难以洗掉，还会使织物变黄发硬。所以用冷水洗有汗渍的衬衣能使蛋白质更易于溶解，还可以在水中加少许食盐。

（张 民）

漱口水不能代替刷牙

有些人因为懒得刷牙，认为用漱口水也能起到清洁口腔的作用，其实不然。刷牙时，牙刷的物理摩擦对于清除牙菌斑至关重要，只用漱口水漱口，去牙菌斑功效有限。另外，除了带牙套、患有蛀牙和口腔炎症的人需要短期使用漱口水，一般人并不需要使用漱口水。

（曲 一）

早上配眼镜要准确

很多人在配眼镜时不会特意挑选某个时间段。其实，当人在经过了一天的工作和生活后，眼睛使用也持续了一整天，在疲劳状态下视力会比早晨差，如果在这时候配眼镜，很容易把眼镜度数配深，导致过度矫正视力。建议尽量选择早上去配眼镜。

（陆 可）



生活锦囊