

# 不同体质 如何用蔬菜养生

蔬菜是供给人体各种维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。蔬菜分寒、凉、温、热四性：属于寒性和凉性的蔬菜，同具有寒、凉性质的药物一样，食后能起到清热泻火，甚至解毒的作用，对热证、火证有治疗作用。相反，凡属于热性或温性的蔬菜，食后能起到温中、补虚、祛寒、助阳、益肾等效果，对寒证、虚证有治疗作用。

**气虚质** 气虚质主要表现为精神不振，易疲劳，少气懒言，四肢乏力，食欲不振，毛发不华，动则出汗，不耐寒暑，遇寒尤甚，遇劳加剧，易于感冒，舌有齿痕，脉象虚缓。食养宜补气健脾，常用的蔬菜有扁豆、马铃薯等。

**阳虚质** 多见于形体肥胖者，主要表现为面色淡白无华，口淡不渴，形寒喜

暖，四肢欠温，不耐寒冷，精神不振，易出汗，大便稀溏，小便清长，舌淡胖嫩，边有齿印，脉象沉细无力。食养宜温补壮阳。常用蔬菜有南瓜、韭菜等。

**血虚质** 以妇女居多。主要表现为形体瘦弱，面色苍白无华，精神疲倦，肢体麻木，口唇、指甲色淡无华，毛发枯槁易落，两目久视易于昏花，体虚易惊，睡眠欠佳，大便偏干，舌质淡，脉细弱。食养宜养血佐以补气。常用蔬菜有莲藕、菠菜等。

**阴虚质** 多见于瘦人。主要表现为形体消瘦，肢体怕热，手足心热，夜间潮热盗汗，性情急躁，易烦易怒，失眠多梦，面部色暗无华，或面色潮红，时有烘热感，口舌易干，渴喜冷饮，头晕眼花，大便偏干，小便短赤，舌红少苔，脉象细数。

食养宜滋补养阴，常用蔬菜有番茄、白木耳(雪耳)等。

**瘀血质** 多由情志抑郁，或久居寒冷地区所致。主要表现为发易脱落，面色晦滞，眼眶黯黑，肌肤暗滞，唇色紫暗，舌有紫色或淤斑，脉象细涩。食养宜行气活血，常用蔬菜有茄子、菜心等。

**痰湿质** 多见于形体肥胖丰满者。主要表现为嗜肥甘，神倦嗜睡，头昏不爽，身体困重，胸脘痞闷，口中黏腻，睡眠易醒，喉中痰鸣，舌苔滑腻，脉象濡滑。食养宜健脾化痰，利水渗湿，常用蔬菜有萝卜、冬瓜、竹笋、莴笋、丝瓜等。(杨生)

## 养生须知

## 孕妇和哺乳期妈妈吃鱼 有些品种要避开

1.孕妇和哺乳期妇女首先应避免食用大型深海鱼，例如鱼翅、梭子鱼、剑鱼、鲭鱼、大型金枪鱼、方头鱼等。这些鱼类体内富集的汞含量，超出了婴儿神经发育的安全范围。

2.推荐摄入含汞量相对较低的海产品，如海虾、三文鱼、鳕鱼、海鲈鱼、鲱鱼等，每周可摄入200克至300克。

3.对于淡水鱼类，如果不确定其是否受到工业污染，则鱼类摄入量限制在每周200克以内，并且1周内不宜再食用其他海鱼。

然而，类似指南和建议的出现，也引起了西方国家民众一些不必要的恐慌。其实，鱼类富含的Ω-3脂肪酸、卵磷脂、精蛋白、维生素和大量的铁也是婴儿健康成长和神经发育重要的原料。这种情况下，美国的营养师们给孕妇推荐了一些汞含量低，又富含营养成分的鱼类目录，包括鲱鱼、平鱼、鳕鱼、鲈鱼、蛤蜊、生蚝、虾、鱿鱼、小龙虾、黄花鱼、比目鱼、鳊鱼、三文鱼、沙丁鱼、扇贝、罗非鱼、鳙鱼、养殖螃蟹、鲱鱼，只要烹饪适当，都可以安心享用。(于定)



## 离婚后四招快速恢复心态

### 认识平息法

由于对方有外遇而离婚者，总会觉得对方有负于自己，从而常常陷入痛苦之中难以自拔。这时应反问自己：“同一个已和自己没有丝毫感情的人继续共同生活，难道还有什么快乐吗？”这样，便可理智地控制情绪，使心胸开阔一些，眼光放远一些，从而得到解脱。

### 坦率交谈法

找信任的、谈得来的知己谈心，把你离婚后的喜怒哀乐尽情地倾吐，不让内心积存任何消极的情绪。

### 环境脱敏法

当离异者深深陷入自我烦恼时，不妨暂时离开所厌烦的环境，通过改变离婚前的生活环境和生活方式来排解疏导。可探亲访友、外出旅游，也可把心思放在工作或业余爱好上，这样也可以把坏情绪转移或消除。

### 情感取代法

即觅偶再婚，恢复和保持心理平衡。有关调查表明，离异后，女性的再婚率比男性要高，而且不少人再婚后觉得比初婚时更幸福。(陈菲)

【处方】桃仁20g，大葱白2根，冰片1.2g。

【制用】将葱白洗净，与其他两味药合在一起，捣成泥状，用药布包好蒸热，趁热敷肚脐、固

## 治·尿·闭·方

定，待自觉热气入腹后，小便自通。若不通，再加热重复使用。

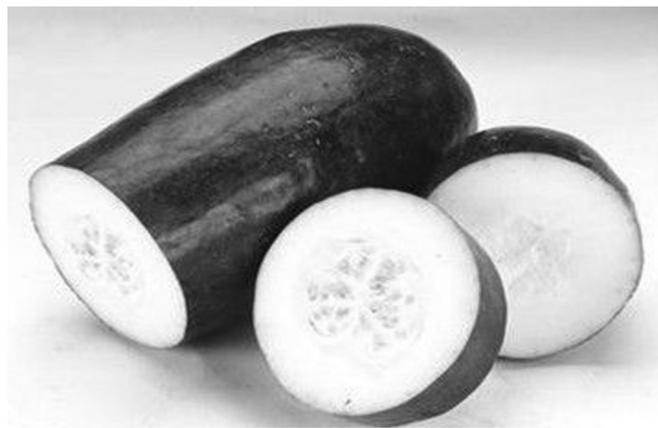
【功能】化痰通窍，开闭利尿。

【主治】妇女产后尿潴

留，或手术后、外伤、着凉等原因引起的尿闭均有良效。

【注意】伴有尿血、灼痛者禁用。(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方



## 吃冬瓜有三大好处

**保护心脏** 冬瓜含水量极为丰富，高达96%；钾元素含量也相当高，每100克含钾量为130毫克，属典型的高钾低钠型蔬菜。

**降低胆固醇、降血脂** 冬瓜富含人体所需的各种氨基酸，且膳食纤维含量很高，可以降低胆固醇、降血脂。

**防止动脉粥样硬化** 冬瓜能有效控制体内的糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积，把多余的脂肪消耗掉，对防止动脉粥样硬化有良好的效果。(陈文)

营养快线

## 不是所有菜都适合用味精提鲜

### 炒肉菜不用加味精

肉类中本来就含有谷氨酸，与菜肴中的盐相遇加热后，自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类，其他带鲜味的食物也没必要加入味精，如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

### 放醋的菜不能放味精

酸味明显、醋加得比较多的菜肴，不能加味精。因为味精在酸性环境中不易溶解，而且酸性越大，溶解度越低，鲜味效果越差。所以，糖醋里脊、醋熘

白菜等酸味大的菜肴，都不能放味精。

### 凉拌菜不宜放味精

味精在温度为80℃—100℃时，才能充分发挥提鲜的作用，而凉菜的温度偏低，味精难以发挥作用，甚至还会直接黏附在原材料上，无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精，宜用少量热水把味精溶解后，再拌入凉菜之中。

### 调馅料不宜加味精

味精拌入馅料后，会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是，温度只要超过100℃，味精就会发生变性，不但会失去鲜味，还会形成有毒的焦谷氨酸钠，危害人体健康。除了不能拌馅，

在制作热菜时，也是要在菜肴即将离火时才能加入味精。

### 味精用咸不用甜

在适当的钠离子浓度下，味精的鲜味才能更突出。所以，味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现。如果在甜味菜中放入味精，不但不能增鲜，反而会抑制甜鲜的本味，并产生一股异味。所以，鸡茸玉米羹、香甜芋茸等菜肴中不能加味精。(吴佳)

健康人生