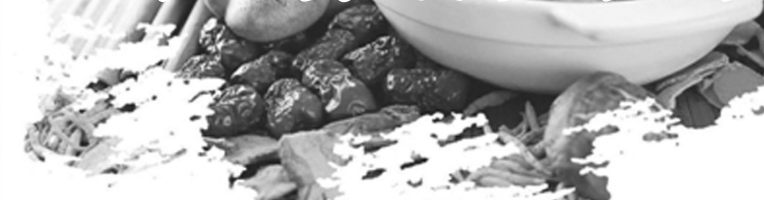


冬季喝点补身汤



俗话说：冬季进补，开春打虎。通过食物和一些中药材搭配，能让进补效果事半功倍。下面为大家推荐几款最适合在冬季享用的“补身汤”，做法简单，味道可口，营养加倍。

党参牛肉汤气血双补

说起牛肉，大家常做的可能要数炖牛肉了，再配点土豆、胡萝卜，一道荤素搭配的汤菜就搞定了。今天，教大家一个稍微“高大上”的做法——党参牛肉汤。

具体做法：牛肉洗净切片，凉水入锅，水开后撇去浮沫。山药去皮，切小块。锅洗净后重新烧开水，放入牛肉、党参、黄芪、枸杞、姜片，大火烧开后15分钟。盖上锅盖，转小火煎煮1小时。放入山药，再煮30分钟，煮到山药软烂，调味即可。建议最好选牛腩或牛腱子肉，用清水多泡一会儿，有助于泡出血水。党参具有促使发胖的特点，要注意用量，6克以内为宜。

党参是补气佳品，可补中益气、

健脾益肺、生津养血，常用于气虚不足导致的乏力、气短，气血两虚导致的面色萎黄、头晕及病后体虚、营养不良等问题。牛肉同样具有补益气血、健脾和胃的作用。党参搭配牛肉，补气血效果增强。特别是熬夜、压力大、感觉疲劳的人，在冬日来一碗党参牛肉汤，可增强免疫力，消除疲劳。

灵芝鸡汤强免疫

灵芝一直被人们视为高档补品。今天，为大家推荐一款适合冬季食用的药膳——灵芝鸡汤。它是广东传统煲汤，非常接地气。

具体做法：将鸡去皮洗净，备用；陈皮浸软去果瓢；锅中放适量水，烧开后放入鸡、灵芝、枸杞、陈皮、红枣，文火煲1个半小时。放入桂圆肉，接着煲15分钟，即可调味享用。

这款汤中，灵芝有补气安神、止咳平喘等作用。《神农本草经》将灵芝列为上上药，可“益心气，补中，增智慧”。《本草纲目》则记载，灵芝能

“坚筋骨，好颜色，久服轻身不老，延年、疗虚劳”。现代医学研究发现，灵芝中的有效成分：一是多糖、多肽，能清除色素沉淀、滋养皮肤、减少皱纹；二是“腺苷”，能减少体内自由基的堆积，延缓衰老，还能促进松果体分泌褪黑素，加深睡眠。灵芝搭配鸡肉，味美补益。

原则上，多数人都可以服用灵芝，但病人在手术前后一周都不适合服用，胃出血、胃溃疡等出血患者也不宜服用。少数人在服用灵芝后会出现过敏，需要警惕。

黄芪鲫鱼汤健脾暖中

机体在寒冬时节活动减弱，新陈代谢减慢，黄芪能帮助体质虚弱、容易感冒、畏寒怕冷的人祛除寒气。鲫鱼有益气健脾、清热解毒等作用，两者一起煲汤，更能补气血、温脾胃。

具体做法：将鲫鱼洗净，沥干；黄芪、莲藕洗净，胡萝卜去皮，切块待用。锅内倒油烧至六成热，放鲫鱼煎至两面金黄，再放姜片煸香；烹入黄酒，倒适量清汤，放黄芪、红枣、莲藕大火烧开，小火慢煲1小时。将胡萝卜放入锅中，继续用小火煲15分钟，调味即可。

适量喝此汤能健脾暖中，但黄芪用量不宜过多，20克左右即可。炖好后吃肉、喝汤皆宜，每周1—3次。此外，如有手足心热、两肋胀闷、大便秘结等症状的人不适合食用。

(周春)



健康人生

生姜用纸包着存放效果佳



两周后

买回来的生姜一时吃不完，时间久了又容易干瘪、烂掉。日本东京农业大学教授德江千代子教大家一个好办法。

生姜最适合保存在温度为14℃，湿度为65%的环境中。因此，千万别放在冰箱里，容易变色、变质。生姜不耐干燥，可以用报纸或厨房纸巾包好(如图)，放在通风良好的阴凉处。要使用时，就算外皮有点干，但里头看起来新鲜就没问题。(肖鑫)

妊娠水肿方

【处方】大腹皮10g，桑白皮(生品)10g，姜皮10g，白术(麸炒)10g，紫苏7.5g。

【制用】每日1剂。水煎两次，各煎取药液150毫升，将两次药液合在一起，分3次(早饭前，中午、晚饭后)温服。

【功能】益气、健脾、利水。

【主治】妊娠期间出现的脚、踝、腿等部位浮肿，或伴有身体、四肢乏力、倦怠、食少纳呆等症。

【禁忌】忌食辛辣、寒凉等物。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

“老好人”大多患取悦症 勇敢学会对别人说“不”

生活中有很多“老好人”，他们总是希望让别人过得开心，一味取悦、迁就，但其实他们大多是取悦症患者。

取悦症以女性多见，取悦他人成为一种“瘾”。取悦症又称“看管人性格紊乱症”，患者总是优先考虑别人的需要，整天当“老好人”，结果忽略、委屈了自己，无端承受了许多压力；有的人还出现头痛、失眠、胃口差等身体生理症状。

专家表示，取悦症是很难界定的心理障碍，并不是精神病学上的正式诊断。患者有一些强迫自己取

悦于别人的行为模式，但跟强迫症不一样，也不属于人格障碍，反而有点类似成瘾的表现。他们的内心并不快乐，虽然知道一味取悦、迁就别人不好，但依然克服不了自己扭曲的认知以及行为的模式——担心发生冲突得罪别人，就用取悦、迁就的方式换取别人的好感，这往往是在幼年逐渐形成的。少数男性也有取悦症，导致人际交往受挫，甚至影响到个人的事业发展。

美国行为医学专家建议，取悦症患者首先要意识到自己不想做某些事情，然后坚决说“不”，这不

需要任何解释。对于他们来说，说“不”是一件很难的事，可能会感到内疚，其实这是不必要的；如果说“不”很纠结，取悦症患者还可以在内心喊“停”。

但是，取悦症患者也无须担心。取悦症是心理层面的问题，患者通常能够承受不适感，不太会爆发情感冲动，一般也不会导致抑郁症、精神分裂等精神问题。

建议患者可以接受认知心理治疗，认识到自己的哪些想法是错误的，进而改变行为方式。此外，也可以每天早上醒来后花30秒的时间思考：今天我能为自己做些什么？可以是花时间读读网络笑话，也可以给自己买些好吃的东西，这会让你一整天都好过许多。在感到沮丧时，例如孩子闹脾气、开车被堵在路上，可以缓慢地深呼吸几次，能够缓解紧张的心情。(胡珍)

电熨斗生锈咋办

电熨斗生锈了，千万不要用砂纸擦，这样会破坏电镀层并形成凹凸，既影响美观又妨碍使用。可以先用一块潮湿的抹布蘸上牙膏，在锈迹处慢慢擦拭。擦净后，再在上面涂一点蜡，插上电源，将蜡熔化后再擦净即可。(马刚)

油烟机涂胶水易清洗

每次清洗油烟机后，可以在其扇叶、操作面板等表面涂一层液体胶水，待其晾干后再使用。这样一来，油渍不仅不容易黏附在其表面，再次清洗时也方便得多，必要时还可以轻轻将胶水膜全部撕下，油烟机就可以焕然一新了。(李蕊)

食盐可灭油锅着火

油锅烧得太热就容易着火。遇此情况，不要惊慌，除了用锅盖迅速盖上可以灭火之外，还可以抓一把食盐撒在油锅里，这样，油锅里的火就会很快被扑灭。(郭旭)

木瓜代替眼药水

木瓜中的木瓜酶有明目功效。每天吃一个木瓜，眼睛晶体就会湿润很多。此外，木瓜切片敷眼，能缓解眼睛疲劳，减少眼角皱纹。(林坚)

牙膏擦冰箱外壳

由于长期使用，冰箱外壳难免会染上污垢。对于一般的污垢，可以使用软布蘸少许牙膏慢慢擦拭。如果污垢较顽固，可多挤一些牙膏再用布反复擦拭，冰箱即会恢复光洁。因为牙膏中含有研磨剂，去污力非常强。(胡明)

锅底擦干再开火

如果锅、水壶、煎锅等厨具的底部水分未擦干，做饭时，火焰就会先把这些水分烤干，这时所用的燃气就是浪费。若把水分擦干再开火，就能提高2%的热效率。(吴杰)

在家中怎样干洗衣物

将衣服铺在一条大毛巾上，将尘埃拍掉，再用刷子蘸点去油污或汽油，把领口、袖口等部位油污擦掉。然后在温水中倒入数滴酒精与清洗剂，毛巾浸入水中，拿出拧干，将整件衣服迅速地擦一遍。最后用熨斗熨一熨即可。(庞芬)



生活锦囊