

厨房里的中药也能治病

我们在日常烹饪中经常会用到作料,殊不知,有些作料其实是药食两用之品。这些作料不仅可以调和食物的气味、去腥、增香、增鲜,同时还具有治疗疾病的功效。

生姜 生姜为姜科植物的根茎,性温,味辛,归肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒等功效。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐。在遭受寒冷侵袭后,急以姜汤饮之,可增进驱散寒邪的功效。

花椒 花椒是芸香科植物花椒的果皮,药性辛热,归脾、胃、肾经,具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒等功效。花椒香气浓郁,是居家必备的调味品,具有定麻味、增香辛和除腥减膻的作用,位列调料“十三香”之首,素有“调味之王”的美誉。李时珍在《本草纲目》中说它能“坚齿发,明目,久服,轻身好颜色,耐老增年通神”。现代医学研究证明,花椒含挥发油、生物碱、香豆素和有机酸,具



有镇痛抗炎、抗氧化、杀虫等功效。

八角 八角又名大茴香、八角茴香,为八角茴香

科八角属植物,紫褐色,呈八角,形状似星,有甜味和强烈的芳香气味,含有茴香油、茴香醛、茴香脑等成

分,具有驱虫、温中理气、止呕、健脾消食、祛寒等功效,还可促进消化液的分泌,增加胃肠蠕动,促进营养吸收。八角是制作菜肴中常用的调味品,也是加工五香粉的主要原料。

辣椒 辣椒为茄科属草本植物,具有温中散寒、下气消食等功效,主治胃寒气滞、脘腹胀痛、呕吐、泻痢、风湿疼痛、冻疮等。辣椒中含有一种抗氧化成分辣椒素,其辣味能刺激唾液和胃液的分泌,增加食欲,促进肠道蠕动,帮助

消化。

桂皮 桂皮又名香桂,为樟科植物天竺桂、阴香和川桂等树皮的通称,具有温中散寒、理气止痛的功效,可用于治疗脘腹冷痛、呕吐泄泻、腰膝酸冷、寒湿痹痛、痛经等。

陈皮 陈皮为芸香科柑橘属植物,性温,味苦、辛,归脾、肺经,具有理气健脾、燥湿化痰、调中开胃等功效。主治脾胃气滞湿阻、脘腹胀痛、食少吐泻、二便不利、咳嗽痰多等症。

(据《北京青年报》)

艾灸长强穴防痔疮

痔疮是发病率相当高的一种疾病,民间流传“十男九痔”“十女十痔”。痔疮发作时,令人坐立难安,若遇开会与聚会,坐也不是,站也不是,非常尴尬。《黄帝内经》指出:“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔。”痔疮的形成与饮食不节、起居不时、感受湿热等密切相关。

防治痔疮,首先要避免不良的生活习惯,如避免过食辛辣,保持清淡饮食,多食蔬菜,避免久站、久坐等。此外,艾灸长强穴是防治痔疮的一个行之有效的好方法。

长强穴,顾名思义,“长”是长大、旺盛的意思;

“强”是强壮、充实的意思。古人对这个穴位解释说:“循环无端谓之长,健行不息谓之强。”长强穴是督脉阳气升发的开始,督脉为阳脉之海,可调节一身之气血,艾灸长强穴可直接给督脉注入阳气,督脉阳气旺盛,则一身阳气旺盛,气血通畅,运行正常,循环无端,从而保障身体健康,不易生病。长强穴位于肛门附近,“腧穴所在,主治所在”,艾灸此穴,可振奋阳气,疏通肛门雍滞之气血,从而防治痔疮。

长强穴位于后背的正下端,在尾骨尖端下方的凹陷中,尾骨端与肛门连线的中点处。具体的艾灸



方法为:

趴在床上,让家人持艾条灸长强穴,一般采用雀啄灸(将艾条燃着的一端在施灸部位一上一下、忽近忽远的灸法)的方式,每次艾灸20分钟左右,以自觉温热能忍受为度,避免烫伤皮肤;亦可采用坐灸的方式,如在板凳上开一孔,对准穴位,

点上艾条朝上,一定要不断地调整高度和热度,每天一次,每次20分钟左右。

如果痔疮处于急性期,水肿严重,黏膜较薄弱,可不用艾灸,因为容易导致黏膜破损、出血。可以改用针刺或按摩长强穴的疗法,并配合口服中药。

(据《大河健康报》)

红肉白肉怎么吃对身体好?

红肉是牛、羊、猪、兔等哺乳动物的肉,白肉则是鸡、鸭等禽类和鱼、虾、贝类等水产的肉。

红肉脂肪偏多,但富含矿物质,还有丰富的蛋白质、维生素(B1、B2、A、D)等。而白肉能提供丰富的蛋白质,且脂肪含量低,不容易造成“三高”。

郑州市疾病预防控制中心专家提醒,在缺铁性

贫血期、生长发育期、孕期、哺乳期、减肥期、健身期等六个时期应该摄入肉类。那该如何健康吃红肉、白肉呢?

对于红肉,建议日常饮食尽量选择瘦肉,如里脊肉等,少吃脂肪含量高的肉,如五花肉等。

《中国居民膳食指南(2016)》中推荐,每日畜禽肉类的摄入量为40克~75

克。可以每天吃一点红肉,每次1两左右,不要一次吃太多。

红肉宜采用低温烹调,除蒸、煮、炖之外,还可将肉做成肉馅,用来做包子、饺子、肉饼及丸子等。此外,肉要现买现吃,冷冻最好不超过一个月。

对于白肉,建议吃鸡、鸭肉时去皮,否则会增加脂肪摄入。

而鱼肉是优质蛋白的主要来源之一,吃鱼时建议搭配蔬菜,同时控制其他肉类的摄入量。鱼肉最健康的烹饪方法是清蒸,既能保留鱼肉原有的鲜美味道,又能减少油、盐摄入。此外,慢病患者或高危人群可以多吃海水鱼,而老人、孩子宜选择刺少的鱼,如多宝鱼、鲈鱼等。

(据《生命时报》)

开肩按摩缓解颈椎劳损

生活中,有一些人喜欢摇晃颈椎,这样会增加颈椎间盘和肌肉的异常应力,导致颈椎的退化加快或损伤。这类人平时可多做开肩、按摩颈椎等,来缓解肌肉紧张及颈椎

劳损。

开肩 将领口解开,保持放松的状态。将肩膀打开,手臂抬起来,手自然摸到颈后部肌肉。用抓的手势从乳突穴开始按摩,抓五遍后换手继续按

摩,直到颈部位置发热,有酸胀感为宜。此法可有效缓解颈部疲劳,放松肌肉。

按摩 将肩膀打开,手臂抬起,手自然摸到颈后部肌肉,用拇指按压风

池穴。找到颈部的痛点进行揉按,动作持续五分钟,直到痛点位置发热,有酸胀感为宜。此法能有效缓解颈椎劳损带来的头胀、头痛等。

(据《大河健康报》)

保护髋关节 要积极预防骨质疏松

“一旦发生髋部骨折,老人一年内的死亡率最高能达到50%,因此,髋部骨折又被称为‘人生最后一次骨折’。”据河南省中医院骨关节科主任医师王上增介绍,对于髋关节疾病不同阶段的治疗,要有针对性。

髋关节,俗称大胯,由髋臼、股骨头、关节囊以及韧带构成,是连接躯干和下肢稳定的大关节。“髋关节好比身体的‘轴承’。”王上增教授说,一方面,髋关节可以前后屈伸、内收、外展、内旋、外旋,是支撑走、跑、跳、蹲等肢体活动的关键;另一方面,髋关节承载身体重量。如果把人体骨骼系统比作一辆汽车,髋关节就是轴承。髋关节出现了问题,就像汽车的轴承损坏,汽车就会抛锚“趴窝”。在临床中,有些中老年人的髋关节发生了病变,不仅要忍受疼痛,还会活动减少,甚至出现抑郁、衰弱等并发症,生活质量严重下降,各器官系统的机能也会下降,衰老进程加速。

王上增教授说,现在最常见的髋关节疾病,有股骨头坏死和退行性髋关节病两种。股骨头坏死,一般是使用糖皮质激素、过量饮酒、抽烟、创伤及一些血液病造成的,轻则导致股骨头微血管血供中断,重则引起股骨头塌陷,令患者疼痛难忍。髋关节退行性骨关节病常见于中老年人群,女性发病率比男性高。发病原因主要是劳损摩擦,与增龄、肥胖、创伤、关节先天性异常、关节畸形、居住环境潮湿及遗传等因素相关。

王上增教授指出,髋关节不一定是最先受损的,但很多人的髋关节常常带病“工作”,髋关节疾病最重要的是早诊早治。如今的髋关节疾病治疗技术已较为发达,病情不同,可选择的治疗方式也很多。例如,早期的股骨头坏死可保守治疗,最简单的就是中医药的方法,通过促进血液循环的局部热敷理疗等方法,加上药物治疗,可以消除炎症,止痛,减轻水肿、关节积液,减少关节腔内及其骨髓内的压力,改善血供,效果较为理想。在股骨头塌陷之前和软骨下骨没破碎的中期阶段,可通过保髋手术治疗。严重的情况下,才会行人工髋关节置换术。

王上增教授介绍,数据显示,全球30%的髋部骨折发生在中国,保护好髋关节还是离不开积极预防骨质疏松和加强运动锻炼两方面,45岁以上人群应每年检测一次骨密度,必要时在医生指导下服用钙剂。此外,老年人还可以练体操、打太极拳等,增加关节柔韧性,增强平衡能力和灵活性,预防髋关节病变。

(据《大河健康报》)