保健药材并非越陈越好

在不少影视剧中,常常会出现“千年人参救命”“千年灵芝续命”这样的桥段。但是,保健药材真是年份越久越好吗?对此,浙江杭州余杭区第五人民医院中药房中药师王蓉蓉表示,现实中不仅几乎没有千年药材,很多保健药材也不是放得越久越好。

陈皮 俗话说“一两陈皮一两金,百年陈皮赛黄金”。其实,市面上的陈皮以3~20年居多,再往上便不见得疗效更好了。

艾叶 做过艾灸的人一定知道,艾条应选择陈艾。但是,3年以上的陈艾活性成分会下降,其保健效果也会跟着降低。

人参 百年野山参极为罕见,千年人参存不存在是个谜。生活中我们使用的人参多是6年至数十年采收的,干品买来后在家中一般可存放2—3年,时间过久药效反而会减弱。

阿胶 传统中医认为,阿胶随着存放时间的推移,其中的燥性会逐渐减弱,这样就不会出现服用阿胶上火的情况,因而疗效更好。但是,阿胶是驴皮做的,动物药存放时间过长会导致胶原蛋白脆化变性,因此即使没有什么副作用,疗效也肯定不佳。目前市售的阿胶大多只有5年的有效期,建议大家在有效期内服用。

灵芝 灵芝大多数为一年生,传说中的千年灵芝并不存在,灵芝成熟后应尽快摘取食用才能发挥最大效果。野生灵芝若错过成熟期未被人及时采摘,其有效成分便开始自行分解,老化,虫蛀腐蚀,只剩下木质化的空壳,毫无药用价值。

(据《每日商报》)

“包邮区饮食”值得借鉴

中国营养学会日前发布报告指出,以多蔬菜水果、多鱼虾水产品、烹调清淡少盐等为主要特点的江南地区模式,可以作为东方健康膳食模式的代表。那么,江南饮食法的独特优势有哪些?学习这套饮食法可从哪些方面入手?

“包邮区”的饮食更健康

由于浙江、上海、江苏一带常被网友称作“包邮区”,“江南饮食”因此又多了个俏皮的名字——“包邮区饮食”。

中国工程院院士宁光此前特别点赞了“包邮区饮食”,并为其总结了食物丰富多样、果蔬摄入量大、白肉比红肉多、油盐摄入量相对较少、烹饪手法以蒸煮为主和以植物油为主等六项特征。研究发现,“包邮区”饮食在营养结构上与地中海饮食相似,后者连续多年蝉联全球最健康饮食模式。

杭州市红十字会医院营养科主任章红英表示,相对于北方地区来说,江南盛产鱼虾和禽类,白肉是餐桌上的“常客”。此外,与川蜀等地区相比,江南地区饮食的口味相对清淡,推崇清蒸、白煮等相对低温的烹调方式,用油也以菜籽油等植物油为主。

“江南饮食法”也有缺陷

除了饮食精细讲究外,江浙人还经常喝两种“养生汤”——黄酒和绿茶。黄酒酒精含量低,有舒筋活血、美容等功效。绿茶则有降血糖、抗氧化等功效。江浙人在饮酒、饮茶中还有个优点值得借鉴——酒常饮但不过量,茶不浓但天天喝。中医认为,黄酒性温辛,绿茶性凉,两者一阴一阳,相辅相成。

那么,住在江南水乡,按照平常的习惯吃就是健康饮食了?其实不然。章红英表示,推荐“江南饮食”,并不是说该地区的吃法都健康。比如,浙沪的居民除了喜欢甜点、饮料外,烹调时无论清蒸、炒菜还是煮汤,都爱加点糖提鲜。但糖吃多了会增加肥胖、糖尿病等风险,还会让人老得更快。此外,虽然,该地区居民饮食中盐的使用量比北方少,但也超过了膳食指南推荐的人均日摄入量6克。

可以借鉴不必照搬

其他地区的人,如何在发挥“包邮区饮食”优势的基础上,让自己的餐桌更健康?

多吃粗粮 建议每日主食量的三分之一选用粗粮,如黄小米、小米、糙米、燕麦、藜麦、高粱米等。

少吃一点油 比如一餐三个菜,建议一个清蒸,一个小炒,一个汆汤,这样的烹调组合能有效控制烹调油的摄入。

用白肉替代部分红肉 每周食用红肉不超过三次,并常以鱼肉、鸡肉等白肉替代红肉。

每天一把坚果一袋奶 以普通的200毫升袋装奶为例,每天至少喝1袋。坚果类食品虽然富含多种维生素和矿物质,但脂肪含量也高,不宜多吃,每日摄入10克左右为宜。

烹饪方式多蒸煮少油炸 食物的营养价值不仅取决于食材本身,还取决于烹调方法。清蒸、凉拌、水煮的烹调方法可最大程度地呈现食物的本真。

(据《快乐老人报》)

按摩穴位降血脂安全有效

目前,中国的成人血脂异常率高达40.4%。想要血脂正常,除了合理饮食、坚持锻炼外,还可坚持按摩有降脂功效的穴位,这种做法被证实是安全有效的。

揉按阴陵泉穴 用拇指指腹按压阴陵泉穴(位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中),其余四指搭在小腿内侧,顺时针方向揉按两分钟,以局部有酸胀感为佳。按摩此穴能改善水肿,降低血脂水平。

按压天枢穴 用双手拇指或者中指按压同侧天枢穴(位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸)半分钟,然后顺时针揉按2分钟,以局部感觉到酸胀并向整个腹部发散为好。

此外,按揉天枢穴可消除或缓解肠道功能失常而导致的各种症状。具体做法是:吃完饭半小时后,两脚分开站立,与肩同宽,以食指、中指的指腹按压天枢穴,同时向前挺出腹部并缓慢吸气,上身缓慢向前倾呼气,反复多做几次。(据《北京青年报》)

用手抠鼻孔或诱发鼻息肉

挖鼻孔、抠鼻屎,看似微不足道,但如果总是情不自禁地左挖挖右抠抠,不仅可能让鼻孔扩大、鼻子变形,影响形象,还可能诱发鼻炎、鼻息肉。

首先,指甲缝中“藏污纳垢”,病菌不计其数,会在一次次抠鼻孔中,随手指“入驻”鼻腔。其次,指甲比较锋利,而鼻黏膜表面有丰富的毛细血管丛,挖鼻孔很容易造成鼻黏膜受损或出血,细菌一旦顺势进入出血的伤口,可直接引起鼻炎。此外,再好的鼻子也经不起反复刺激。黏膜发炎后,细菌和病毒占据淋巴,导致黏膜水肿,进而导致鼻息肉。

北京同仁医院臧洪瑞医生表示,鼻息肉如果不进行治疗,很可能会出现鼻塞、鼻窦炎、咽喉炎和中耳炎等其他并发症。如果鼻子不适,一定要克制抠鼻子的念头,可以用生理盐水冲洗代替。

此外,想要预防鼻息肉,还需多进行体育锻炼,及时增减衣物预防感冒,减少对鼻腔的刺激。同时,口鼻喉相连,少吃辛辣刺激性食物,减少咽喉刺激,也有预防鼻息肉的作用。

(据《北京晚报》)

当归炖乌鸡强健筋骨

给大家推荐一款有养肝补血、强健筋骨功效的汤品。取乌鸡半只,人参、当归、白芍各10克,熟地12克,川芎6克,大枣(去核)2个,生姜3片。乌鸡切块,放入凉水煮开汆2分钟,去除血水。将汆好的乌鸡和人参、当归、熟地、白芍、川芎、大枣及生姜一起放入瓦煲中,加入1.5升饮用水,大火烧开后转小火慢炖1小时,根据个人口味加入适量食盐即可。

本汤适用于手指关节活动不利、关节酸痛,或活动后作痛、面无光泽、睡眠不安的中年人,对更年期前后妇女,以及气血衰弱、筋骨酸楚作痛的老年群体尤佳。 (据《广州日报》)

喝五白饮调理肺结节

近年来,体检中发现有肺部小结节的人群越来越多。大部分小结节并不需要手术,只需要定期检查即可,平时还可适当多吃点具有养肺散结作用的食疗药膳。在此,广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠给大家推荐两款可以调理肺结节的汤。

党参猪肉汤 取猪瘦肉100~150克切片,党参、玉竹、牛大力各15~30克洗净切片,共煮汤,加食盐调味食用,有健脾益气、润肺止咳之功。适用于肺结节伴有咽干易咳、心烦口渴者。

五白饮 取白木耳6克,北沙参、玉竹、百合各10克,冰糖适量,加水煎服,有养阴润肺、止咳化痰的功效。可用于肺结节阴虚肺燥者,症见干咳痰少、痰中带血、咯血等。(据《广州日报》)