

不少病是“省”出来的

不少疾病本来不必发生,但是人们总想省着点,结果把自己“省”出问题。

买水果摊上的坏水果

水果摊常常会把表面磕碰、有些坏掉的水果便宜处理掉,几块钱就能买一塑料袋。这些水果看起来只是有点磕巴、破损,削一削还能吃,实际上里面已经被霉菌污染,长期食用对肝脏不利。

筷子发霉了洗洗继续用

有多少家庭会定期更换筷子呢?若用的是不锈钢材质,几年不换也没事,但若是木质筷子,时间长了就会发霉,失去本来的颜色。就算放进开水中煮,也不能杀死霉菌,最好定期更换。

为省电不把剩饭放冰箱

一些老年人怕费电不愿意用冰箱,把吃不完的饭菜就放在桌

上,下一顿继续吃。殊不知在温暖的环境中,细菌早就入侵饭菜,食用后很容易腹泻,而且绿叶菜中的亚硝酸盐含量还会升高,对胃部健康非常不利。

为省一顿饭钱不吃早饭

很多人没有吃早饭的习惯,有人觉得省钱,却不知长此以往会越省越亏。若是一顿饭不吃,胆汁无法排出,胃酸没有食物消化,就容

易胃痛、生成结石,最后拖成老胃病,受罪的还是自己。

节省值得称赞,但是要看用在什么地方。例如把烟酒钱省下来,肺部、肝脏、口腔就能避免遭受刺激,患癌率也会有所下降。把大鱼大肉的钱省下来,吃些乳制品、果蔬,不仅花钱少,对身体也健康。

(据《健康时报》)

反复咽炎喝碗粥

春季忽冷忽热的气温让不少人被咽炎困扰,反复咳嗽、咽痒、咽干等,除了天气原因,也与自身正气不能抵御外邪有关,不妨试试这些食疗粥。

发热咽痛 豆豉解表粥

急性咽喉炎发作的患者常有发热恶风、咽喉疼痛、头痛等症,与风热邪气侵袭咽喉有关,可选取淡豆豉 15 克、葛根 30 克、生石膏 30 克、麻黄 3 克、荆芥 3 克、炒栀子 3 克,与生姜 3 片、葱白 2 段加水同煎,煮沸 5~10 分钟后去渣取汁,再加入大米 60 克同煮为粥食用,能够发汗清热,适用于急性咽喉炎引起的不适症状,若服后汗出热退,应及时停药。

咽干声嘶 鲜藕绿豆粥

若咽喉肿痛,烦躁口渴,或伴牙龈肿痛、大便干燥等症,多与肺胃热盛,或热邪伤阴有关,可先将绿豆 30



克煮沸,加入大米 30 克煮至半熟,再放入鲜藕片 50 克,煮至全熟后调入适量白糖,煮 1~2 沸即可,能够清热利咽除烦、生津止渴,缓解咽部肿痛、咽干心烦等热盛阴伤症状。

咽干声嘶 粳米二冬粥

如果咽喉干痛明显,声音嘶哑,伴口渴心烦等症,可将天冬 20 克、麦冬 20 克加水煎煮,去渣取汁,用药汁熬煮大米 30 克,熟后调入蜂蜜 1 匙即可,能够清热利咽、养阴润肺,适合急性咽喉炎后期食用,

以缓解热邪伤阴引起的咽喉干痛、声音嘶哑等不适。

干咳少痰 百合生地粥

若慢性咽喉炎患者咽喉疼痛,干咳少痰,或伴潮热盗汗、手足心热、腰膝酸软等症,多与肺肾阴虚、虚火上炎有关,可取生地 30 克捣碎,加水煮汁,去渣后用药汁熬煮鲜百合 50 克、大米 30 克制成稀粥,可以养阴益肾、清热利咽,适合反复咽痛不愈、干咳少痰等慢性咽喉炎人群。

(据《健康时报》)

喝春茶无需“洗茶”



喝春茶有什么讲究呢?

春茶有“三好”。

1. 营养丰富。经一冬天的休养和积蓄,春茶芽叶肥嫩、翠绿亮泽,富含茶多酚类、咖啡因、维生素 C、

氨基酸及硒、锌等。

2. 口感好。春茶富含氨基酸,给人鲜爽醇甜的口感,香气扑鼻。

3. 安全。冬天不施农药,初春也不需喷洒农药,尤其是山上的茶

树。

茶中营养主要在第一泡茶中。我们喝茶,不仅喝茶水的味道,还要喝茶叶中的营养素,也就是通过热水冲泡后溶入茶水中的营养。现代研究发现,第一次开水沏茶的茶水营养最好,因为第一次沏泡的茶水中,茶叶里 85% 的茶多酚、95% 的咖啡因,都溶到茶水中去了。

如果你把第一泡茶作为“洗茶”倒掉了,那就等于把茶叶的营养精华倒掉了。其实春茶还是比较安全的,茶叶也是比较干净的,没必要“洗茶”,如果不放心,可用冷开水“洗”一下。

(据《中国妇女报》)

好好刷牙 可防高血压 和糖尿病

口腔卫生与心血管健康息息相关。近日,一项来自贵州省对近万人的研究发现,勤刷牙可降低高血压和 2 型糖尿病风险,每天至少刷两次牙可能有助于预防这两种疾病。

多因素分析显示,平均随访 6.6 年期间,与几乎不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低了 45% 和 35%,每天刷一次牙的人患高血压的风险也降低了 23%。

将随访不足 2 年的人排除后,与从不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险仍分别降低 46% 和 36%。而且,勤刷牙对于居民高血压风险的降低作用更显著。

值得一提的是,研究显示,60 岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙,更容易出现 2 型糖尿病。

据了解,该研究在 2010~2012 年从贵州省纳入 9280 名成年人,随访至 2020 年。这些人中,约 13% 不经常刷牙,28% 每天刷一次以上牙;平均年龄 44.5 岁,47.5% 为女士,66.6% 为农村居民,58.7% 为汉族。

中位随访 6.6 年期间,1215 人出现高血压,767 人出现 2 型糖尿病。

(据《北京青年报》)

