

藏在厨房里的中药



散血解毒、止汗固精的功效,可用于治疗噎膈、胸痛、阳痿、遗精、腰膝酸软等症。

需要指出的是,上述厨房里的常见食材大多味辛性热,食用过多会使人出现口干、咽喉疼痛、胃部不适等症,并且可能诱发痔疮等疾病,因此大家应适量食用。

(据《健康报》)

痛、寒湿吐泻、虫积腹痛等。

八角

八角味辛,性温,入肝、肾、脾、胃经,具有散寒止痛、理气和中的功效。本品对于受寒、气滞所引起的疼痛有较好的治疗效果,可用于治疗少腹冷痛、脘腹胀痛、肾虚腰痛等。

茴香

茴香味辛,性温,入肝、肾、脾、胃经,具有温肾散寒、和胃理气的功效,可用于治疗寒疝腹痛、少腹冷痛、痛经等。

辣椒

辣椒味辛,性热,入心、脾二经,具有温中散寒、开胃消食的功效,可用于治疗脘腹冷痛、呕吐泻痢、食欲不振等。

韭菜

《本草经疏》记载,韭菜“生则辛而行血,熟则甘而补中,益肝、散滞、导瘀是其性也”。韭菜味辛,性温,入胃、肝、肾经,具有温中行气、

消肿解毒。此外,常食醋浸大蒜,能健脾温胃、增强食欲,可治疗胃脘冷痛、饮食不消、食欲减退等。

胡椒

胡椒有黑胡椒和白胡椒两种。胡椒果实在呈暗绿色时被采收、晒干者,为黑胡椒;果实在变红时被采收、晒干者,为白胡椒。黑胡椒的辛辣味比白胡椒更重。

胡椒味辛,性热,入胃、大肠经,具有温中散寒、健胃止痛、下气消痰的功效,可用于治疗胃寒引起的脘腹疼痛、呕吐、泄泻、食欲不振等症。患风寒感冒者,取葱白、生姜、胡椒各适量,煎一碗葱姜胡椒汤,趁热喝下,有助疾病康复。

花椒

花椒也是一味良药。《神农本草经》记载,花椒“坚齿发,明目。久服,轻身,好颜色,耐老增年,通神”。花椒味辛,性热,归脾、胃、肾经,具有温中止痛、温肾暖脾、杀虫止痒的功效,可用于治疗胃寒腹

中医常说“药食同源”,很多食物可以入药。一些常年出现在我们厨房里的食材,其药用价值也不可小觑。

葱

葱的常见药用部分是靠近根部的鳞茎,即葱白,其味辛,性温,入肺、胃经,有发汗解表、散寒通阳的功效,可用于治疗风寒感冒所致恶寒发热、头痛鼻塞、阴寒腹痛等症。

生姜

生姜味辛,性温,入肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效,可用于治疗风寒感冒、胃寒呕吐、风寒咳嗽等。此外,生姜还能解半夏、天南星及鱼蟹毒。

大蒜

大蒜味辛,性温,归脾、胃、肺经,具有解毒杀虫、消肿、止痢的功效,内服可治疗泄泻、痢疾等,外用可治疗痈肿疔毒、疥癣等。《外科精要》指出,对于痈肿初起,用独头蒜切片,贴于患处,再以艾火灸之,可

保护好孩子阳气

教授亦推崇多晒太阳,以“采阳补肾”,提高机体免疫力。

【适当运动】适当的运动,尤其是在阳光下的户外运动,例如骑自行车、滑板、打羽毛球、慢跑等都可以,建议每天有1~2小时的户外运动,户外运动前后注意增减衣物,及时擦汗,以免受凉。

【注意保暖】“形寒饮冷则伤肺”,注意保暖,穿衣以双手温暖,后背不会出汗为度。另外,冬天室内注意穿袜子,足部保暖,避免寒从足生。儿童过食寒凉冰冷食物,既伤肺也伤胃,损伤阳气,容易导

致咳嗽、哮喘发作,腹痛、呕吐等,所以儿童在冬季尽量少吃或不吃寒性冰冷食物。

【中药沐足】中药沐足可以温经散寒,健脾除湿,引火归元,不仅可以提升小孩的免疫力,还可以让孩子更好入睡,睡得踏实。艾叶30克,藿香30克,苍术30克,蒲公英20克,煮水滤去药渣,待水温降至45度左右,睡前给孩子泡脚,时间为10~15分钟。

【艾灸效应】艾灸不仅能对局部肌肤产生温热效应,而且能提高细胞免疫功能,对体液免疫有双

向调节作用。对于气虚阳虚患儿,可艾灸足三里穴、大椎穴、肺俞穴、神阙穴、关元穴等,每日10~15分钟,以局部微微潮红为度。(但虚火上扰体质及食积内热体质不建议艾灸)

【进行推拿】儿童在做好居家防护时,家长可对其进行推拿,可健脾益肺,扶助正气,增强个人免疫力。主要推拿手法有开天门、推坎宫、揉太阳、揉耳后高骨(各1分钟),补脾经、推肺经、按揉膻中、大椎、足三里(各2分钟),捏脊(6遍)。每日一次。(据《羊城晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话:15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)
巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)
包头市刊登热线:18648483199(微信同号)

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



官方微信

内蒙古新农基科技有限公司 3000吨/年绿色高效低毒除草剂原药及3500吨/年化工中间体项目变更环境影响评价信息公众参与报批前公示
项目环境影响评价报告书于2022年12月26日编制完成,在上报生态环境部报批前,按照《环境影响评价公众参与办法》要求,进行环境影响评价信息公示,公示内容如下:
1.环境影响评价报告书全文电子版及纸质版报告查阅方式:环境影响评价报告书全文电子版网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1yoyzojz1H5vZIM1Wv_C5IQ;提取码:zv87;纸质版报告查阅方式:通过现场查阅纸质报告
2.公众参与说明网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/t20181024_665329.html
3.公众提出意见的方式和途径:公众可以通过电话、信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式提供您的宝贵意见和建议。
(1)建设单位:内蒙古新农基科技有限公司,联系人:孙总,电话:15147306080,查阅时间:自本公告发布之日起10个工作日内。查阅地点:内蒙古自治区,乌海市,乌达工业园区,内蒙古新农基科技有限公司现有厂区内。(2)环评单位:内蒙古八里巴环境技术有限公司,联系人:蒋翼然,联系电话:15810196856,电子邮件地址:408774378@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区公交车五公司东巷盛世名筑G6写字楼4层
内蒙古新农基科技有限公司 2022年12月26日

注销公告
宁城县天义镇南方舞蹈学校(统一社会信用代码52150429MJY109402K)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向宁城县民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起50日内向本单位清算组申报债权,特此公告。
关于寻找如意总部基地1号区块房屋征收相关权利人的公告
如意总部基地1号区块各相关权利人:
呼和浩特市房屋征收委员会依法对如意总部基地1号区块实施房屋征收。我局作为征收具体实施单位,为确保相关权利人的合法利益,请有关权利人及时到呼和浩特市房屋征收管理分局(如意总部基地办公楼2楼会议室或呼和浩特市经济技术开发区A2-1003)申请主张权利。现对主张权利有关事项公告如下:
如意总部基地1号区块位于具体位置为西至腾飞南路、东至如意中央公园西边界、南至阿吉泰路、北至新华大街。
如有有关单位或个人对如意总部基地1号区块范围内的房屋、地上建筑物等享有权属、权利的,请于本公告发布之日起30日内到呼和浩特市经济技术开发区建设管理分局提出申请,并提供权属凭证等相关证据。逾期未主张的,后果自负,我局将依法按程序开展房屋征收拆除工作。
联系人:李英,联系电话:15248157913,地址:呼和浩特市经济技术开发区A2-1003
呼和浩特市经济技术开发区建设管理分局 2022年11月28日

注销公告
包头市东河区安格利思培训学校(登记证书150202020346,统一社会信用代码52150202MJ22998265)经理事会研究决议,拟向登记机关申请注销登记,特成立清算组,请债权债务持有人于公告发布之日起45日内,向本校清算组申报债权,特此公告。
联系人:张燕,联系电话:15049172496,2022年12月28日
遗失声明
● 冈志超(身份证:150103198807132113)不慎遗失出租车从业资格证,声明作废。● 尚宝平 遗失残疾人证,证号:15010419670828001182,声明作废

● 内蒙古瑞鸿装饰装潢有限公司(现变更为:内蒙古三胜建筑装饰有限公司,统一社会信用代码:91150105MA0PTN9Q9W)遗失财务专用章、发票专用章及王宏杰原法人章各一枚,声明作废。● 内蒙古蒙海医康养老集团有限公司(统一社会信用代码:91150104MA0Q527D4M)遗失公章一枚,声明作废。● 内蒙古惠时空信息技术有限公司(统一社会信用代码:91150105MA0PXBMBX7)遗失公章一枚,声明作废。● 鄂尔多斯市文顺建筑工程有限公司(开户户可证遗失,核准号:J2050003973201,账号:15050168663600000242,开户行:中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯市鄂尔多斯西街支行,声明作废)● 郑世君丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的万锦誉城住宅小区S8B-2001的购房款收据一张,收据号2612696,金额123843元,日期2022年1月25日,声明作废