

8 种花草茶 赶跑多种秋季不适



金银花 中医认为,金银花具有清热解毒、疏散风热的功效,常用于风热感冒、温病发热。金银花鲜食干用均可,干品用量6~15克,可煮粥、泡茶、煎汤等。推荐一个食疗方:金银花粥。具体做法是:大米洗净,加水浸泡

30分钟,大火煮至沸腾,加入洗净的金银花10克,小火煮至大米熟透即可。金银花与莲子、绿豆、菊花搭配,清热解毒作用更明显。

野菊花 野菊花具有清热解毒、泻火平肝的功效,一味野

菊花蜂蜜茶对口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、目赤红肿等有一定疗效。口腔溃疡者可用野菊花煮水,做漱口水,每日含漱1~2次。皮肤疔疮脓肿者,可内服野菊花水。野菊花常用剂量:煎汤内服9~15克,鲜品可用至30~60克。外用适量,煎汤外洗或煎膏外涂。

扁豆花 7~8月采摘自豆科植物扁豆未完全开放的花,晒干或阴干即成。生于夏天的扁豆花能消暑、化湿、和中,常用于暑湿泄泻。推荐一款扁豆花桂花粥,有醒脾开胃、清暑化湿的功效,适用于消化不良人群。制作方法:扁豆花50克、桂花10克、适量白糖,加入煮好的粳米粥。

南瓜花 6~7月开花时,采收葫芦科植物南瓜的花,鲜用或晒干即成。南瓜花有清湿热、消肿毒的功效,常用于咳嗽失音。

制作方法:南瓜花10克,冰糖适量,沸水冲泡焗服。此外,南瓜花、马齿苋各9克,煎水服用,可治疗痢疾。

厚朴花 厚朴花具有芳香化湿、理气宽中的功效,常用于脾胃湿阻气滞、胸脘痞闷胀满等问题。取厚朴花3克,加入煮好的粥内即可食用,每日3次,可治疗肝胃气痛。取厚朴花、玫瑰花各5克,开水冲泡服用,可治疗痞满胸痛。

茉莉花 中医认为茉莉花具有理气开郁、辟秽和中的功效,适用于胸脘闷胀、头晕、头痛、目赤肿痛等症状。取茉莉花6克,开水冲泡饮用,可治疗大便溏滑。取茉莉花适量,煎水熏洗,或配上金银花9克、菊花6克,煎水内服,可治疗目赤肿痛、迎风流泪。

丝瓜花 7~9月开花时,采摘自葫芦科植物丝瓜或粤丝瓜的花,晒干或鲜用,丝瓜花具有清热解毒、化痰止咳的功效,可用于肺热咳嗽、咽痛、鼻窦炎、痔疮等。食疗用法:取鲜丝瓜花8朵、绿豆60克,加适量水,大火煮沸,再小火煎煮30分钟,过滤,加入适量白糖即可。丝瓜花配辛夷茶还能清肺热,制作方法:取鲜丝瓜花30克、辛夷10克,沸水冲泡即可。

百合花 中医认为,百合花具有清热润肺、宁心安神的功效,适用于咳嗽痰少或黏、眩晕、心烦、夜寐不安等不适。食疗方用法:百合花5朵、百合15克、蜂蜜适量,煎水内服,每日2次,可治疗头晕目眩;百合花100克,白糖适量,煎水内服,每日2次,可治疗失眠、心悸。(据《生命时报》)

吃钙片就能预防骨质疏松?没那么简单!

10月20日是世界骨质疏松日,谈及预防骨质疏松,中日友好医院骨科关节外科主任王卫国强调,补钙很重要,但预防骨质疏松仅仅靠补钙还不够。

临床上,骨质疏松大致分三种类型:老年性骨质疏松、女性绝经后的骨质疏松,以及特殊疾病引起的骨质疏松。近些年,骨质疏松患者呈现年轻化趋势。专家认为,这与当代人生活习惯有很大关系。

骨质疏松的根源是缺钙,而钙的吸收和利用需要活性维生素D。人的皮肤可以合成维生素D,但经过阳光照射、肝脏代谢后才能形成活性维生素D。可是很多年轻人喜欢宅在室内,缺少阳光照射。还有一个原因是,骨头发育需要适当的力学刺激,有些年轻人长期不动,导致骨量减少,引起废用性骨质疏松。

如何正确预防骨质疏松?首先要做到饮食均衡。补钙对预防骨质疏松很重要,但身体不仅需要钙,维生素、碳水化合物、纤维素等也很重要。由于饮食不均衡,素食主义者可能容易出现缺钙问题。要注意的是,吃大骨头、胶原补钙的说法没有科学依据。

即便摄入足够的钙,但不能很好地吸收和利用钙也不行。专家建议多参加户外活动,适当增加光照时间,促进身体合成活性维生素D。如果钙摄入不足或利用不充分,可使用一些“钙+维生素D”的复合补充剂。

女性经期后到医院内分泌科或妇科检查体内激素变化,警惕骨质疏松或更年期症状等,广大老年群体要做好定期体检,早发现骨质异常,早做针对性治疗。“如果已经出现骨质疏松,要防止跌倒造成骨折。常见的骨质疏松性骨折有脊柱骨折、髋部骨折、手腕骨折。一旦发生骨折,其并发症会对患者健康造成很大危害。”王卫国提醒。(据《科技日报》)



吃板栗的季节到了,这3类人吃了对身体有好处!

板栗含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素,以及磷、钾等多种营养成分。以下3类人群,适当吃些板栗对身体有益:

经常“烂嘴角”的人

板栗含有很多对口腔黏膜有好处的维生素,比如维生素B2。维生素B2又名核黄素,如果体内缺乏,口腔、皮肤、生殖等系统会发生炎症反应。比如说老百姓常说的“烂嘴角”,与感染有关,也与缺乏维生素B2有关。而严重缺乏维生素B2还可能引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光等症状。

100克鲜板栗含0.17克维生素B2,是同等重量面条的3倍,米饭的5倍,土豆的4倍。所以有口腔溃疡或者经常“烂嘴角”的朋友,常吃点栗子对身体有好处。

免疫力低的人

数据显示,每100克熟板栗中维生素C含量是36毫克(淀粉对维生素C有保护作用,不同品种数据也有不同),不仅高于一般的坚果、粮食,甚至比很多蔬菜水果都要高。维生素C堪称免疫的“防御大臣”,如果长期缺乏会造成免疫系统功能降低。此外,缺乏维生素C,还容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等情况。

血压高的人

熟栗子仁的钾含量非常高,达468毫克/100克,比一般的粮食、薯类都要高。大家熟知的香蕉富含钾,其含量也不过是256毫克/100克。钾在人体内的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢以及维持神经肌肉的正常功能。当体内缺钾时,会造成全身无力、疲乏、心跳减弱、头昏眼花等不适,而补充充足的钾对于预防中风,协助肌肉正常收缩和辅助降低血压都有帮助。

需要注意的是,肾功能异常的人群,以及正在服用一些可能影响钾离子排出药物的患者,饮食一定要遵医嘱,以免出现高钾血症,严重可危及生命。

板栗在吃法上,最常见的是糖炒栗子,味道软糯香甜。不过,对于糖炒栗子,一定不要吃多,一次可以吃三四个,一天最多不要超过10个。老人、小孩等消化功能弱的人群,更要注意不宜多吃。除了糖炒栗子,蒸、炖、煮的方法更值得提倡,例如蒸栗子、板栗炖鸡、栗子炖排骨。栗子能够延缓肉类里脂肪的吸收,又能和肉类互补,给身体补充蛋白质,既能当菜吃又能当饭吃,一举两得,味道也十分好。(据《北京青年报》)



5个信号 催你查血糖

糖尿病患病率逐年升高,我国成年人群糖尿病患病率超过10%。在糖尿病早期,临床症状往往缺乏典型的口渴、多饮、多尿和消瘦的表现,容易被人们忽视。身体出现以下5个信号时,就需要引起重视,赶紧检测血糖是否正常。

吃完没多久就饿了 患者餐后2~3小时出现饥饿、心慌、手抖、大汗等低血糖反应。减少饮食中碳水化合物比例,特别是易消化吸收的粥、汤面等,或少食多餐,都可改善餐后低血糖症状。

尿量增多,咽干舌燥 人体血糖升高,可引起尿量增多,身体水分减少,继而导致咽干舌燥、饮水量增加。如果出现多尿、口干、多饮的情况,可能是身体提醒需要去医院检查血糖的信号。

体重下降 胰岛素不足会使机体无法转化利用多余糖分,导致体内血糖升高,还会增加脂肪和蛋白质的分解,引起体重下降。如果短时间内出现无明显诱因的体重下降,并伴有多饮多尿症状,则需警惕糖尿病的发生。

皮肤瘙痒 血糖过高会刺激神经末梢,使患者产生皮肤瘙痒的感觉;而且,血液中葡萄糖含量增多既能引起渗透性利尿,还能使血渗透压高于周围组织液,导致其中的水分向血液转移,从而使患者汗液减少、皮肤干燥,加重皮肤瘙痒的症状。

视力变差 血糖过高时,负责调节人体视物远近的晶状体中水分会增多,其渗透压会发生改变,从而导致晶状体变凸,视力变差。血糖改善后,这一症状可以好转。(据《生命时报》)