

葱姜蒜“身价飙升

怎么吃才能防病助健康

葱白豆豉汤可防感冒

我们平时都是只吃葱白,也就是中间那一段,却不知道葱叶和葱根里的学问也不少呢。

葱白梨汤止咳化痰:葱白具有发表、通阳、解毒的功效。用葱白10克,梨1个,冰糖50克,煮水喝,梨也要吃,润肺、化痰、祛风散寒。对风寒引起的咳嗽多痰有效。

也许你担心这梨水煮出来会不会有葱味儿,回家您试试,我保证这个担心一定会消失掉。

还有我们吃葱的时候,从来没想到把它跟豆豉做在一起。其实,这两种食物放在一起就能散寒祛风,有个风寒感冒、头痛之类的,不妨可以试试。葱白与豆豉一起煮汤饮用,两餐前喝一点能预防感冒。豆豉大家都知道是发酵食物,能提高人体免疫力,配上葱白,发汗解表的效果更好。

葱叶入肴平穩血糖:到菜市场买菜,很多卖菜的人很利索地会帮你把葱叶掰掉,这太可惜了。葱叶部分要比葱白部分含有更多的维生素A、C和钙。

冬天,有些人喜欢把葱放在阳台储存,但想吃的时候,拿进来一看,葱叶上面裹着一层黏黏的液体。大多

编者按:甲流来袭,平日普普通通的葱姜蒜受到了前所未有的追捧。大蒜的身价飙升得最快,以涨幅论,今年大蒜价格的上涨幅度远超同期的房价和股市涨幅。本月以来,北京、南宁、杭州等城市的大蒜价格都涨到了10元/公斤,而大葱和生姜也毫不示弱。其实,葱姜蒜的作用远不止调味和杀菌,它们还有很多特殊的功效。中国中医科学院食疗营养专家王宜教授近日在北京电视台科教频道健康北京栏目做了三期健康大讲堂,讲的就是葱姜蒜怎么吃更营养。

数人肯定是马上把黏液洗掉,其实这个黏液可是葱叶里特别重要的营养成分,它里面含有纤维素、果胶和大蒜辣素,具有壮阳补阴、促进平穩血糖的作用。大葱其实不怕冻,从外面拿到室温下放一会儿,黏液自己就渗回到葱里面了。洗掉的话,实在太可惜。

葱须煮水有效止痛:葱须也是一味中药,千万别扔了。它最大的功效就是可以止痛,平时如果遇上头痛、嗓子疼,可以煮点葱须水来喝。

王宜提示:有时候到菜市场看到卖葱花,千万别错过了。大家都吃过韭菜花吧,葱花也可以腌着吃。腌制的葱花不但好吃,还能防腹胀、治胃痛,因为葱花有很好的理气作用。

三种姜功效各不同

姜自古以来就被称为“还魂草”。俗话说:冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。但这并不能说冬天就不能吃姜了,相反,冬天的早

晨吃点姜,还有很好的祛寒作用。姜分三种:紫姜、生姜和老姜,它们吃法和功效都不同。

紫姜入肴用:用姜芽切成细丝炒肉吃,绝对是道美味又营养的菜肴。这个姜芽我们又叫做紫姜,就是姜的嫩芽,它的水分比生姜要多,姜汁浓,纤维少,可以直接吃,所以用来炒菜无论口感或是味道都非常好。

生姜灸来用:姜灸是中医的传统疗法,方法非常简单,就是把生姜片放在肚脐上,上面再压一个暖水袋,这种姜灸的方法对治疗晕车、胃痛有很好的疗效。此外,我们胃寒、胃疼、痛经的时候,常常会喝点红糖生姜水。这里我再给您加份作料——花椒,那么这碗汤的药疗功效就会更加显著了。中医认为,花椒性温,能温中止痛。我们在传统的红糖姜水中,加入少量花椒,驱寒的效果会对腹部受寒作痛者更好。

老姜入药用:老姜,也就是姜的干燥根茎,一般在药店有的卖。老姜比生姜更

为辛热,能散气活血,但不能常用,一般都是入药用的。阴虚内热、血热妄行者忌用。

姜皮利水用:生姜有“留姜皮则凉,去姜皮则热”之说。如果有人表现为便秘、口臭、口腔溃疡等体内有“热”的症状时,最好只吃生姜皮,而不用生姜肉,这样既可充分发挥姜皮的利水功效,又可避免热性的生姜“火上浇油”。把姜皮和冬瓜皮、西瓜皮一起煮水喝,也有很好的利水消肿功效。

王宜提示:用生姜涂抹头发,有生发的效果。中医讲,肾是头发的源泉,要想让头发生长得更快更好,最好再配合吃些补肾的黑芝麻、黑木耳等,生发效果会更好。

吃大蒜要“粉身碎骨”

要说大蒜的功效,我总结出来“六抗”:抗菌、抗炎、抗氧化、抗微生物、抗癌、抗寄生虫。其他五个作用好理解,但说到抗微生物,大家可能会说太专业



图文无关 图/新华社

了,其实很简单。我们生活中,把酱油瓶里放两瓣蒜,腌菜时候一定加点蒜,作用就是防止微生物的生长。

大蒜中最宝贵的莫过于大蒜素了,但大蒜整个吃下去是吃不到大蒜素的。因为,大蒜中的蒜氨酸和蒜酶都是独立的,只有把大蒜拍碎或捣碎,蒜氨酸和蒜酶才能结合成大蒜素。生吃大蒜非常利于人体对大蒜素的吸收。

另外,大蒜素很怕高温,熟吃的话就会损失很大。如果有人吃生蒜胃不舒服,可以在炒菜临出锅时撒上蒜蓉,这样既去除了大蒜的辣味,又避免了大蒜素的损失。

有的人说,洋葱泡红酒有降脂的作用,我在这里要

说,大蒜泡红酒一样能降脂。就像泡腊八蒜一样,大蒜剥了皮以后,整瓣放到红酒里,泡5天以后就能喝了。每天可以喝20毫升红酒,再吃三瓣蒜。大蒜红酒保存的时间比洋葱红酒还长。

王宜提示:好多人不敢吃蒜,主要是怕吃了以后有蒜味儿。这里提供三个除蒜味的高招:第一个是吃蒜的时候,抿一点葡萄酒,就能除蒜味;第二是大蒜辣素怕含叶绿素的蔬菜,如香菜、茴香、蒿子秆,当你想吃蒜的时候,记得跟这几种蔬菜一起吃;最后一个是很多人用的——吃口香糖,最好选薄荷味的,它比其他口味的去味效果都好。

据《健康时报》

今晚专家
热线预告

专家热线:96315(全省市话) 时间:今晚18:30—19:30

鼻炎热线

咨询内容:鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎的咨询。
值班专家:齐鲁医院耳鼻喉科主任 李学忠

糖尿病热线

咨询内容:糖尿病及其并发症的咨询
值班专家:山东中医药大学第二附属医院内分泌科主任 冯建华

医讯快递

省中医院开展冬病冬治慢支哮喘

山东省中医院针灸科将于12月22日(冬至)开始进行穴位贴敷药物治疗慢性支气管炎、支气管哮喘。慢性支气管炎、支气管哮喘多在秋冬季气候寒冷时发作,故又称“冬病”,二者同属肺系病症,主要症状是咳嗽、咳痰、喘息。在冬季针对病情于特定穴位上贴敷药物,

能够起到温阳化饮,清肺化痰,止咳平喘的治疗作用,该疗法同时可以提高人体免疫力,达到有效改善症状并减少和防止复发的目的。现已开始预约登记。穴位贴敷本疗程共进行三次,时间分别为:12月22日;1月1日;1月11日。

(刘宇)

山东保健用品研讨会在济召开

近日,由山东省卫生保健协会主办、绿松生物科技有限公司协办的山东保健用品研讨会暨绿松健康康垫专家论证会在济南召开,共有来自省内的康复理疗专家十余人与会。与会专家不仅对现今保健用品的行业现状、发展态势及宣传模式等热门话题进行热烈讨论,并对绿松健康康垫十三项功能元素、十大作用展开了深入探讨。

与会专家切实了解、分析了绿松健康康垫的天然玉石、能量石、热灸、磁场,

远红外线、负离子等十三项功能元素,并对其修复脊椎、活化细胞、净化血液、促进新陈代谢净化血液、改善人体内环境、调节植物神经、调节内分泌、增强人体免疫力、消除自由基的侵害、塑身美容、强健骨骼等十大作用给予了认可。对于床垫的选材,山东省玉石协会副会长周之胜认为,可以把岫玉换成泰山玉,不仅因为在知名度与功能上,泰山石优于岫玉,更借此以推广山东品牌,发扬齐鲁文化。(石堰)

8年老年痴呆5个月康复

临沂市72岁的退休教师刘珍荣8年前患上老年痴呆,大脑日渐反应迟钝,记忆力减退,常呆坐无语;后发展到对家中来客无动于衷,记不得子女的容貌与年龄,无故发脾气、骂人。2009年4月老人开始服用“复方苻蓉益智胶囊”,服用1个月后,记忆力明显增强,能认得子女;2个月后不再乱发脾气;

疾病防治

“1+1”减压,告别白领压力

压力是每天生活的一部分,但是当长期性的压力,譬如不停地工作或为财务问题而持续困扰,却会对我们的身体造成损害:比如心悸和胸部疼痛、头痛;胃部不适、腹泻、恶心或呕吐、免疫力降低等;情绪波动、失眠、过度吸烟喝酒,注意力难集中等。如何在保证工作效果的前提下释放压力,找回健康的自己?康宝莱营养咨询委员会成员,加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任苏珊·鲍尔曼教授给出了身心“1+1”的减压排毒建议。

身体减压

NO-不要用吃东西来释放压力。高热量的“美食”,如巧克力会激发人脑释放出某种化学物质,这种物质让人感觉舒适并让人胃口大开。而且靠吃来释放压力容易触发恶性循环,暴饮暴食导致体重增加,体重增加导致更大的心理压力,而心理压力又让人吃的更多。

YES-如果您感觉很想吃东西的话,吃一些需要用力咀嚼的食物,因为活动双颚可以释放压力。比如吃一些杏仁、大豆、坚果和小胡萝

气了;5个月时可以洗衣做饭,招待客人了,生活完全自理。

相关链接:由中国工程院两大院士牵头的国家“九五”重点科技攻关项目“益肾化浊法治疗老年痴呆的研究”课题组发现:肾精亏虚,气血运行失常,脑内浊气堆积,化生浊毒是导致脑萎缩(痴呆)的根本原因,总结出“一化、二养、三建的益

肾化浊治疗法”,并成功研制出国家级新药“复方苻蓉益智胶囊”(国药准字Z20080047),该药成分中独含“化浊因子”和“脑神经多肽”两种物质,能够清除脑内浊毒,促进神经细胞的生长、发育,恢复大脑神经传导通路,重建神经网络。荣获国家科技进步二等奖。专家咨询热线:0531-86555886

卜。NO-减少咖啡因的摄入。当人们觉得精神萎靡的时候常会喝杯咖啡因饮品来提振精神,但这却可能使您晚上无法香甜入睡。

YES-您可以喝去咖啡因咖啡或茶。您也可以准备些桂圆、玫瑰、红枣、枸杞、冰糖、莲子等,加在你的茶饮里头,调制属于您的口味,滋养身心两不误。

NO-当您面对压力,很容易拖延饭点儿,甚至干脆不吃。很多白领也会为了节省时间,选择速食快餐。

YES-苏珊博士建议除了每餐摄入瘦肉蛋白,比如家禽、蛋清、低脂牛奶、瘦肉、鱼或者大豆蛋白,水果蔬菜和全谷物也不能少。而后者正是许多白领工作餐里缺乏的。水果蔬菜和全谷物中含有一种排毒法宝——膳食纤维。

心灵减压

打造零压力办公室 调查发现,白领的压力70%来自办公室。稍稍改造你的办公环境,也许会对您放松心情有着意想不到的功效哦! 养几条金鱼:金鱼游弋

的姿态永远那么从容不迫。无论是他们在水中悠悠的样子还是斑斓的色彩,都能让您紧绷的心情有所缓解。

准备一双舒适的平底鞋:不面对客户的时候,让你的脚放松一下吧。特别是白领女性,高跟鞋往往让你从精神到身体都紧绷不已,回到座位上,换上柔软舒适的平底鞋,美妙的感觉相信会给疲惫的你不少抚慰。

睡觉减压 充足的睡眠也可减少压力,为了你的健康,最好在晚上11点之前上床。很多白领都习惯于晚上工作到深夜一两点,甚至更晚。睡眠不足,很容易引起心理问题。

运动 有研究认为,运动可以战胜忧郁。运动能够让你由于压力过大而萎缩的细胞重新活跃起来,帮助你换一种心情去发现自己。试试别把减肥、6块腹肌这么沉重的话题压在跑步机上,不用练足45分钟,单纯流点汗,忘掉点烦恼,也许你会爱上运动。

热线辑录

问:高热、咳嗽10天,引发肺炎怎样治疗?

山东省中医院呼吸内科专家陶凯答:您的病情考虑和近期的流感病毒感染有关,由于您的病情没有得到及时有效的治疗,已经发展为重症肺炎,必须尽早采用大剂量甲强龙(甲泼尼龙)静脉输注,抗生素仅是辅助治疗的用药,不会有效控制病情的。建议及时去医院救治,以防止病情急剧发展为ARDS(成人呼吸窘迫综合征)这是很危重、难于救治的。据我们的临床经验,只要您现在能够得到及时治疗,即可获得痊愈,但也不排除遗留局限性肺间质纤维化,但这种肺纤维化多不会进行性进展、且愈后较好,中药煎剂及中药百令胶囊口服会有利于促进肺部炎症吸收、及肺纤维化病灶的改善。

问:哮喘病能根治吗? 山东大学第二医院呼吸科专家车晓文答:支气管哮喘(简称哮喘)属于一种慢性气道炎症疾病。哮喘得病后多迁延不愈,反复发作,造成病人精神和肉体上的很大痛苦,有些病情较重的病人,因此产生了悲观失望以至自暴自弃的态度。实际上,经过科学的治疗,哮喘病可以长期控制。但是,许多患者由于重视不够不能及时合理的进行治疗,病情就容易加重,发展到后来,几乎每天都要发作,发作时的症状越来越剧烈,用药量也越来越大。因此支气管哮喘十分顽固的原因大多数是没有及时治疗。及时而又适当用药,平时认真采取相应的预防措施,这样绝大多数病人的病情都是可以减轻和逐步得到控制的。同时随着人们对健康越来越重视,医院对哮喘病人开展健康教育,取得了防治哮喘的显著效果。