

疏泄也是养生法

除了进补,身体也要排出废物、吐故纳新

提到养生,大多数人会想到“补”,甚至不惜花重金购买补药、保健品。事实上,除了“进补”,“疏泄”也是重要的养生之道。

中医认为,“腑以泻为辅”,补是为了扶正,泻是为了祛邪,两者互相补益、相辅相成,身体才能协调运转。此外,气机通畅也是身心健康的重要前提,而及时进行“疏泄”,才能避免人体堆积不必要的杂质和废物,给身心“减负”。具体来说,疏泄主要包括身体和心理两方面,可从以下几个方面注意调理和调节。

别怕生小病。除了正常的打喷嚏、流眼泪、流鼻涕等,人们在得了感冒发烧等小毛病后,自然出现的流涕、咳嗽、呕吐、腹泻、发汗等症状,其实也是一种泄,有助于将体内的不良物质排出。此时不要过于惊慌、拼命用药,可以顺应疾病的自然病程,让身体来一次“吐故纳新”。

流点养生汗。适当出汗不仅可以帮助人体调节体温平衡,还有助排出毒素、控制血压、促进消化等,也是一种重要的养生手段。因此,生活中要注意该动就动、加强锻炼,切忌长时间待在密闭的空调房里,使汗液封闭在体内。

与人谈心。遇到困扰时与家人、朋友沟通,能理清思路、解开心结,是很好的疏泄方法。在沟通的同时,还有助于增进彼此的感情,化解不必要的误会。

呐喊吼叫。受了委屈、怒气升腾时,如果能在郊外高声喊叫一番,可在长啸中宣泄愤懑、敞开心怀。不少人心情不好喜欢去 KTV 放声高歌,这与呐喊类似,同样有助疏泄压力,但娱乐减压要有度。(据《生命时报》)



无论是脆嫩的凉拌藕,还是做熟后的糯米藕,都能勾起大家的食欲。但你知道吗?同样是藕,生吃和熟吃的功效也有所不同。

莲藕性寒,生吃能清热润肺。做法可以凉拌,也可以将鲜藕榨汁,与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用,能够治疗口渴、焦躁等症状,而且对于缓解痤疮症状也很有效。生吃时把藕洗净去皮,用开水烫一下,然后切成薄片就可以了。需要注意的是,脾虚胃寒、易腹泻者不宜食用生藕。

做熟后,藕性由寒变温,可健脾开胃,止泻固精。此外,经常用脑的人多吃藕,可以起到益血补髓,安神健脑的作用;女性吃藕能够达到调血、补血、调节面色的效果。藕可以做成鲜藕炖排骨、虾仁藕丝、鱼香藕丝、糯米藕,也可以做成藕肉丸子、藕肉饺子、莲藕粥等。

(卢太平)

藕

生吃清肺
熟吃健脑

爱长痘多吃 4 种食物

年前聚会增多,周围脸上长痘痘的人似乎也多了起来。我猜想这与平时吃过多辛辣、油大和甜腻的食物有关,建议这些人除了少吃前面提到的 3 种食物外,还应该多吃以下 4 种食物。

富含 B 族维生素的食物。B 族维生素有助于保持

皮肤湿润光滑,尤其是维生素 B₂ 能促进皮脂代谢,代表食物有乳类、蛋类、动物内脏、瘦肉等,维生素 B₆ 促进皮肤新陈代谢,代表食物包括鱼类、蛋黄、豆类等。

富含维生素 A 的食物。维生素 A 能帮助皮肤形成新细胞,让皮肤更柔软,并防止干燥皴裂。富含维生素 A 的食物还有全脂牛奶、鸡蛋等。此外,β 胡萝卜素可在人体内转化为维生素 A,代表食物有胡萝卜、南瓜、韭菜等。

富含锌的食物。锌有一定的控制皮脂腺分泌和减轻细胞脱落与角化的作用。富含该营养素的食物有瘦肉、牡蛎、海参、海鱼、鸡蛋、核桃仁、苹果、金针菇等。

清热生津的食物。长痘痘的人大多有内热,饮食应多选用具有清凉祛热、生津润燥作用的食物,如蘑菇、苦瓜、黄瓜、冬瓜、西红柿、绿豆芽、莲藕、梨、苹果等。脸上长痘痘人还应该多喝水,将体内毒素排出体外,让血液清洁而循环畅通。

(徐 静)



吃松子，
减肥护眼抗衰老

松子营养丰富,还能降低患多种慢性病的危险。美国《医药日报》2014 年 1 月 10 日载文,刊出美国营养学专家里泽特·鲍莱利总结出的“松子五大保健功效”。

抑制食欲助减肥。美国宾州西盆斯贝格大学一项新研究发现,每天吃一把松子(约合 30 克)有助于控制食欲,防止发胖。研究发现,体重超标的女性早餐前吃一把松子可以使一天饭量降低 37%。

增加身体能量。当你感觉疲倦乏力时,不妨吃些松子,因为它提供的能量有助于修复和增强身体组织。研究发现,松子中的蛋白质有助于降低身体能量消耗速度,使人能更长时间保持活力。松子中还富含铁,有助于身体传输和保存能量,同时帮助细胞产生能量。

降低心脏病危险。多项研究发现,每天吃一把包括松子在内的坚果有助于降低心脏病危险。松子等坚果中富含有益心脏健康的健康脂肪、膳食纤维、植物固醇、精氨酸和多种抗氧化营养素。美国《内科学档案》杂志刊登研究,男性每周吃松子等坚果 2 次~3 次,心脏猝死危险明显降低。

延缓衰老进程。研究发现,常吃松子等坚果可延缓衰老。松子中丰富的抗氧化剂有助于保护细胞免受自由基损伤。另外,松子富含的铜也具有抗衰老作用。

防止眼部疾病。美国营养学家乔伊·鲍尔博士表示,松子中含有叶黄素,能够帮助眼睛过滤紫外线,防止视网膜黄斑受损。叶黄素还可以降低老年黄斑变性和白内障的风险。

(陈 希)

醋的烹调妙用

醋是最常用的调味品之一,然而,用得不多不一定代表真会用。看看下面这些有关醋在烹调中的妙用,你知道几个?

增鲜解腻。烹调油腻食物时加点醋,或吃饺子时蘸点醋,可减少油腻感,让人觉得没那么腻口。此外,醋还能增鲜增香,这是因为粮食在发酵变成醋的过程中,产生了大量鲜味和香味物质。

除腥去膻。醋的主要成分之一是醋酸,有减轻异味的作用。因此,在烧鱼时加入少量醋,能减少鱼腥味。炖羊肉中加点醋,能去除羊膻味。

增加咸味。在烹调中,多用一些酸味调料,能增强咸味,减少盐的摄入。这是因为感受酸味的味觉细胞位于舌中部的两侧,刚好与感受咸味的区域毗邻。这就意味着,吃点酸,能增加味蕾对咸味的敏感。

缓和辣味。醋中的醋酸可以中和辣味,减轻辣的刺激性。炒菜时如果辣椒放多了不妨加点醋。在餐馆吃饭时,如果感觉菜比较辣,也可以要一小碟醋蘸着吃。

保持菜的颜色。紫甘蓝、茄子等紫红色蔬菜富含花青素,在偏碱性环境下容易变色发黑,炒出来颜色难看。炒这类菜时可以加少许醋,醋中含醋酸、乳酸等有机酸,可使这些菜保持鲜艳红亮。

让菜口感脆嫩。炒土豆丝之前,先用加点食醋的水浸泡一下,不但能减少土豆丝中维生素和矿物质等的流失,更能让土豆丝的口感脆爽。要在洗土豆丝的步骤加醋,因为土豆富含多酚类物质,切好后容易氧化,被醋泡后,能抑制氧化酶的活性,使其不易变色。同类的还有莲藕等蔬菜。

使食材更快煮熟。醋里含有有机酸,炖牛羊肉时放点醋,容易让肉炖得更烂。一般在肉炖到一半时加效果最好。炖海带的时候,也可以加醋,因为海带中含有褐藻胶等胶质,这些物质不溶于水,加点醋能破坏这些阻挡水分进入的胶质,海带也就能很快炖烂了。

(陈霞飞)

