

一种野菜治一种病

春季养生宜吃一些野菜

春天是吃野菜的最好季节。野菜,并非特指某种蔬菜,而是非人工种植的蔬菜。采集天地之灵气,吸取日月之精华,是大自然的宝藏之一。野菜有着纯净的品质,是大自然的美妙馈赠,也是人与自然相生相伴的见证。野菜无污染,营养丰富,清新可口,是绝佳的食材之一。野菜也是极好的药材。

1.降血压——吃清明菜

高血压患者除了平时服用降压药,不妨吃点“清明菜”。清明菜又名佛耳草、寒食菜,民间称其为“白蒿子”。清明菜能扩张局部血管,可用于治高血压,可以称为“野菜中的降压药”。

【具体做法】

传统吃法是将嫩苗洗净沥去水分后捣烂为泥,滤取鲜汁液与糯米粉拌匀,加入白糖、鲜橘皮细丝等调料,制成圆饼蒸熟后食用。如果嫌制作麻烦,也可在做汤时,把清明菜切碎直接倒入汤中提味。

2.降胆固醇——吃荠菜

体检时不少人查出“胆固醇高”、“甘油三酯高”,这时可以吃点荠菜。专家介绍,荠菜中含有乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物,可以降低血液及肝里胆固醇和甘油三酯的含量。此外,荠菜中还含有还含有丰富的维生素B2、维生素C、胡萝卜素、叶绿素等营养成分,具有利尿、解热、止血、明目等养生功效。

【具体做法】

摘些荠菜的嫩茎叶,焯过后可以凉拌、做汤、做馅、炒食或煮粥。

3.降血糖——吃马齿菜

糖尿病虽然目前无法根治,平时多吃

点马齿菜可以起到降血糖、控血糖的作用。马齿菜,又叫马齿苋、长寿菜。马齿菜含有丰富的去甲肾上腺素,能促进胰岛分泌胰岛素,调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、保持血糖恒定,所以对糖尿病有一定的治疗作用,又被医生们称为餐桌上的“胰岛素”。

【具体做法】

马齿菜的吃法有很多种,焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。比如马齿菜炒鸡蛋、蒸马齿菜馅包子,或煮点清热止痢的大蒜马齿。

4.防动脉硬化——吃小根蒜

小根蒜又名薤白、理蒜。它的茎叶长得很像蒜,也有葱、蒜的味道。其作用是通阳化气、开胸散结,抑制高血脂病人血液中过氧化酯的升高,防止动脉粥样硬化。

【具体做法】

小根蒜吃法有小根蒜拌豆腐,或熟点小根蒜白木耳粥。

5.预防肿瘤——吃苦苣菜

苦苣菜也叫苦菜、苦苣菜、苣荬菜,很多地区都有。苦苣菜中维生素C、B族维生素、维生素K、膳食纤维及各种矿物质含量丰富。研究发现,长期吃苦苣菜及其制品,可预防肿瘤、增强人体免疫力等。苦苣菜多糖和膳食纤维还有抗便秘的作用。

【具体做法】

苦苣菜因为味道比较苦,很多人可能吃不惯,建议不要直接生吃,可焯烫后凉拌,能减轻一些苦味。也可以将苦苣菜焯烫后切碎做馅儿吃,苦味也不是很重。

6.消化不良——吃蒲公英

消化不良、肠胃不好的人可以适当吃

点“婆婆丁”。专家介绍,“婆婆丁”其实就是蒲公英,尤其适合肝火旺、火气大、消化不良及便秘者食用。

【具体做法】

先把蒲公英洗干净,可以不用焯水,直接放点香油、辣椒、盐、醋等调味品拌匀就可以了,也可以蘸酱或蘸汁吃,这样不但能最大程度地保留蒲公英的营养成分,还能真正品尝到它的鲜美。

7.防胃癌——吃鱼腥草

鱼腥草中每百克含蛋白质2.2克、脂肪0.4克、多糖6克、钙74毫克、磷53毫克以及挥发油等。这些物质对病灶有一定抑制作用。经研究证实,鱼腥草对癌细胞分裂最高的抑制率为45.7%,多用于防治胃癌、贲门癌、肺癌等。

【具体做法】

凉拌,将新鲜鱼腥草洗净,用开水略烫,加入适量食盐、酱油、米醋、椒面、椒油、姜末、葱汁、麻油等调味品拌匀。煮粥,将鱼腥草水煎取汁煮粥,或是等粥快熟时放鱼腥草适量,稍煮即可食用。

8.防感冒——吃穿心莲

穿心莲,又名春莲秋柳,一见喜,这个季节吃再合适不过了。上餐桌的穿心莲是菜用穿心莲,虽然都有清火的功效,而药用穿心莲不能食用,菜用穿心莲是人工培植的野菜,在各大超市都能买到。穿心莲中含有穿心莲酯等天然消炎和抗病毒成分,对流行性感冒、肺炎、咽喉炎、口角炎等都有预防和和治疗作用。

【具体做法】

穿心莲吃法多样,麻油凉拌、蒜蓉清炒或者涮火锅等。

9.治咽炎——吃马兰头

得了咽炎有痰咳不出,咽不下,非常难受,这时可以吃点马兰头。马兰头性味辛凉,有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。一般患咽喉炎、扁桃腺炎、腮腺炎等化脓性炎症时就可以请它来帮忙。

【具体做法】

马兰头拌香干是一道特别好吃的美味。首先,煮一锅水,将马兰头过水焯熟,在开水中烫或清炒时间不得过长,约为30秒,将焯好的马兰头放在清水中冲凉,然后将香干也焯一下取出备用。接着将盘中的马兰头用手挤出一部分水,不要完全挤干,要留1/3左右,这样拌出来的马兰头才会口感鲜美,之后将马兰头和香干分别切成末,切得越细越好。把切好的马兰头和香干拌匀,加入一点盐、一点味精、一点糖、一点色拉油,不断搅拌,最后还要加入几滴香油调味。

10.痔疮便血——吃香椿

香椿是名副其实的“十全蔬菜”,含有人体所需的几乎全部营养素,蛋白质、糖类、脂肪、各种维生素、矿物质等。中医认为,香椿味苦性寒,能清热解毒、抗菌消炎,可用于久泻久痢、肠痔便血等病症。

【具体做法】

最常见的香椿菜就是香椿芽拌豆腐,炸香椿鱼、香椿炒鸡蛋、腌香椿等。在这里教大家做一道香椿鸡蛋羹:鸡蛋2个,加2倍水,打散备用;香椿洗净焯水,变色后捞出;切碎后放入鸡蛋液中,加入1克盐(用盐勺)搅拌均匀;放入已经烧开水的蒸锅里,小火焖5分钟;依个人口味浇上麻油、生抽即可食用。

常吃食物
热量换算表

过完年,你又胖了吗?为什么你总是越吃越胖,而别人却怎么吃都还是个瘦子?原因不是你吃得太多,而是你吃得不对,这些食物看似健康美味,但其实个个都是“高能”食物!

1个汉堡=5碗米饭



很多人没时间吃饭,经常买个汉堡解决肚子问题,殊不知,一份汉堡的能量等于5碗米饭!

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员胡小琪介绍,根据《中国食物成分表》中的权威数据,用每碗2两的米饭的能量(116千卡)为标准,发现一个鸡腿汉堡(200克)的能量相当于5碗米饭,1袋中包的薯条(115克)相当于3碗米饭!

2两瓜子=1两油

很多人爱嗑瓜子,尤其是过年过节期间。北京朝阳医院内分泌科主任医师高珊介绍,瓜子等坚果类油脂含量很高,像瓜子,几乎一半都是油脂,吃了2两瓜子,就相当于喝了1两油啊。如果是50ml的杯子那就是满满一小杯,不长胖才怪呢!

半个西瓜=3碗米饭

夏天很多人用西瓜代替晚饭,觉得既健康又减肥。天津中医药大学第二附属医院营养科医生张秋莲介绍,每100克西瓜的能量为25千卡至34千卡,吃下半个西瓜,便相当于吃了3碗米饭。这种节食减肥的方法,让人在不知不觉中就胖起来了。

6个栗子=1碗米饭

冬天很多人喜欢吃糖炒栗子,味道虽美,但热量太高,吃六个栗子等于一碗米饭。营养与食品安全硕士阮光锋介绍,根据中国食物成分表数据显示,6个栗子约50克,那么六个栗子的热量就是107kcal,而2两米饭约174kcal,再加上糖炒栗子中的糖、油,6个糖炒栗子远远已经超过了1碗米饭的热量。

5瓶啤酒=10个馒头

啤酒是很多人最爱,但啤酒也被称为“液体面包”,热量很高!一瓶瓶装啤酒为600ml,热量约为228大卡,相当于200克米饭或100克馒头的能量,也就是说,如果喝5瓶这样的啤酒,就相当于吃了10个馒头,或者2斤米饭!而喝进去五瓶啤酒也是一件很寻常的事。

9个汤圆=半两油

最近有种说法,“吃3个汤圆相当于摄入一盘炒菜的油量”。这让许多人产生疑惑,看起来白白净净的汤圆,真的含有那么多油吗?中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍,汤圆的含油量非常高,每100克汤圆含13.6克脂肪,3个汤圆则约含8克油,确实抵得上一盘炒菜的含油量。如果一顿吃掉9个汤圆,约摄入25克油脂(约半两),抵上国人一天的油摄入量了。

过度睡眠,“心肺脾肾”很受伤

春节期间,户外寒风阵阵,宅在家里睡觉成了很多人假期最享受的一件事。然而,我们会发现睡得太久,醒后会感觉更加困倦,这又是为什么呢?专家指出,单纯延长睡眠时间是不能缓解疲劳改善精力的,甚至对身体有坏处。所谓久卧、喜卧或多卧会导致人体气机运化不畅,气滞血淤,即“久卧伤气”——让人感觉肢倦乏力。专家表示,长时间躺在床上不动,气的运行就会变得缓慢,身体内的新陈代谢速度也会相应减慢,可导致肺气、脾气、心气、肾气的不足,从而产生一系列的肢体疲倦乏力的状况。

1.伤肺气

“久卧伤气”首先就累及肺气。肺主气,司呼吸,主行水,朝百脉,主治节。肺气虚则清气不能吸入,浊气不能排出。全身气机运行不畅,津液输布失常,水湿不能排泄,就会出现身体困重、肢倦乏力等,常伴有声低气怯、咳嗽、感冒等。

2.伤脾气

久卧伤脾。脾主运化,主四肢,为后天之本。脾气虚,则消化功能不好,水湿运化失调,精、气、血、津液生成受到障碍。长此以往,轻则神疲乏力、少气懒言、昏昏欲睡,重则会出现反应迟钝。而且由于消化功能下降,必致肌肉瘦削、软弱无力。

3.伤心气

“气为血之帅,血为气之母。”心气亏损导致心阳、心血不足。当气血不足以濡养心神时,则心悸失眠,夜不能寐。久卧

伤阳,阳虚不能鼓动心血温养五脏六腑及四肢百骸,则肢冷喜坐,常常伴有心悸失眠、气短乏力等症。

4.伤肾气

肾气为先天之气,为脏腑之气的根本,推动和调控脏腑气化。现代人肾气本来就虚,又喜卧懒动,则肾气更虚。肾气虚则脏腑气化失司,机体精、气、血、津液的新陈代谢和能量的相互转化失常,脏腑功能减弱,则精神变差。

由此看来,久卧伤气,心肺脾肾气都虚。所以,在冬季单纯延长睡眠时间,不仅不能缓解疲劳改善精力,甚至对身体有坏处。此时,应该积极养成良好的睡眠习惯,找到最适合自己的睡眠时间和睡眠维持时间,不过度休息,与天时相应,早晨阳气生发时醒而适当运动,夜晚阳气潜藏入里时入眠,才能从根本上缓解疲劳,让自我精力体力得到最大限度的恢复。

需要提醒的是,在冬季,气血不足可以多吃些母鸡、黄芪、山药、大枣、圆肉等。阳虚者多吃些牛肉、羊肉、韭菜等,适当进补;痰湿体质的多吃些茯苓、薏米、冬瓜等,运脾化湿,改善疲劳;血虚者多吃花生、菠菜、南瓜、芝麻、阿胶等。

■链接

中医教你睡眠保健法

1.每日睡前烫足揉涌泉穴

睡前热水烫足脚,烫脚时随加热水,先温后热,使足部烫得发红。搓脚心,脚心有有人字纹处(约足底中线前1/3处)为

涌泉穴,属肾经,先以右脚足趾着盆底,使足跟露在水上,用左足心搓右足后跟,起到擦搓左足涌泉穴的作用。这样日数擦搓100下,再换擦搓右涌泉穴100下为一轮。兑热水使水温烫足。如此做三轮共左右300次即可。本治疗可加快入睡过程。

2.梳头法

操作方法:用梳子梳头,方向为前发际→头顶→后头→颈项部(中间、左边、右边各梳一次);从头顶中央放射状分别向头角、太阳穴、耳上发际、耳后发际(左右各梳一次),每天梳3~5次,每次至少5分钟。

3.静坐冥想法

首先躺下,也可以坐在一张靠背的椅子上,闭上眼睛,在头脑里想象一些比较熟悉比较向往的景象。如可以想象你漫步来到一片绿油油的草地,草地里长着各色的小花,芳香扑鼻。这时往前走,隐隐约约听到了清脆的流水声音,原来是一条清澈的小溪,几条小鱼儿在逆水网上游着。你弯腰拾着去抓,水很清凉怡人……你可以再想象下去。要有身临其境的感觉,五官、身体都处于美好的感受之中。想象的题材很多,如辽阔平展的海滩、山清水秀的公园、轻歌曼舞的仙境等。不要想象过于刺激的东西,你在想象的场景里,是悠闲舒适的,你感受的都是一些舒适的景象。你从想象中得到放松、得到愉悦,暂时忘却了失眠带给你的紧张,说不定在美好的遐想中就酣然入梦。

衣食住行中,我们该如何防辐射?

离大概就有五六厘米,所以大家没必要担心。当然,如果这1微特的辐射还是让你不安的话,那就少用或者不用电吹风机吧。

无绳电话:依旧5厘米

无声电话检测到的功率密度最大值为15微瓦/平方厘米。当检测仪离开5~10厘米时,数据就跌落到1微瓦/平方厘米以下了。国家标准是40微瓦/平方厘米。

应对方法:还是离开五厘米,声音调高点好了。

微波炉:工作时远离

电信工程师检测到的数据为,微波炉工作时门缝的电磁辐射最高,为5~10微瓦/平方厘米,但低于国家标准的40微瓦/平方厘米。

北京航空航天大学电磁兼容研究所曹景阳博士检测电场辐射强度时发现,辐射最强的部分是控制面板,将近20伏特/米,而微波腔里,包括门缝部分,辐射反而小一些,都不到10伏特/米。

应对方法:微波炉的辐射只有在工作时才会通过门缝泄漏。因此,你在按完启动开关后赶紧离开,等它结束运转后再来取食物。也可以考虑买一个防辐射围裙。

冰箱:辐射别担心

厨房面积小,不少家庭的冰箱只能放在客厅里,这个大个子的“冷酷”家伙,启动时发出的轰隆声,人们心里不禁担心:它的

辐射会不会伤害家人?

冰箱背面热,但其电磁辐射仅5伏特,甚至低于前面的门把手10伏特,这是因为把手处的液晶显示屏后面有电路板,因此辐射较大,但都是远远低于4000伏特/米的电场强度国家标准,因此其辐射量是微乎其微的。

冰箱的磁场强度也不大,靠近压缩机,其磁场强度最大为0.5微特,国家标准是100微特。

应对方法:总体来说不用担心,但如果还是不放心,建议别买带液晶屏幕的冰箱,或者在开关冰箱门时,身体距离冰箱半米远。

高压电塔:危害=咖啡

咸菜不是不能吃,而是不能多吃,咖啡对人体有害还是有益更是有待定论。世界卫生组织就把它们列为对健康有害的“嫌疑类”,而高压电塔的磁场危害也位列其中。检测到的数据显示,高压电塔的磁场强度远远低于国家标准,可以忽略不计。

电脑:辐射被夸大

很多人担心电脑主机辐射对人体健康有危害,尤其是准妈妈,首先被身边人警告的就是“少用电脑了”。

其实,检测数据显示,电脑的辐射是被夸大了,检测时紧挨机箱,其磁场强度也仅为1~2微特。液晶显示器的磁场强度在0.1~0.2微特,所以人们之所以担心其辐射

长期失眠者
不宜吃这些食物

1.辣椒

辣椒或者大蒜这一类辛辣的食物,吃完后会引起胃部灼热,体温升高、血液循环加快。由于胃部不适和心脏供血量增加两大因素,会导致心跳加快,身体各部位处于活跃状态,会造成严重失眠。

2.红薯

红薯含糖分较多,吃了以后会刺激胃酸大量分泌。另外红薯中的氧化酶容易在肠道中产生大量的二氧化碳气体,引起腹胀、放屁等现象,腹胀不舒服就会导致失眠,所以晚上要少吃产气食物。

3.人参



人参可以刺激大脑中枢神经,让其处于兴奋状态,并增强机体对一切非特异性刺激的适应能力,减少人体疲劳感,是很多上班族工作中提神醒脑的最常见食物之一。然而,如果白天过多地食用人参会使大脑神经持续兴奋,夜晚会导致失眠。

4.浓茶

浓茶中咖啡碱过多,咖啡碱有刺激作用,喝多了容易使心跳加速、血流加速、呼吸加快,易导致大脑神经中枢过度兴奋。特别是夜晚,切忌不要饮浓茶,否则易导致失眠。

5.咖啡

不少人熬夜时,感觉到困都会喝杯咖啡来缓解。可见咖啡对睡眠是多么不利。专家表示,咖啡虽不会给身体增加能量,但能增加人体警觉度,使睡眠变得困难。

哪些食物
最有助睡眠?

研究发现,晚餐吃对食物,不仅有利健康,还能助你入眠!

1.含碳水化合物丰富的食物

最新研究发现,米饭是宵夜的最佳选择,因为它具有很好的“催眠”作用。美国《临床营养学杂志》一项研究显示,米饭能促使大脑释放两种促睡眠的化学物质:色氨酸和血清素,因此让人们更容易入睡。除了米饭外,面包也是不错的选择。

2.富含色氨酸的食物

包括五谷杂粮(小米、大豆)、香蕉、海藻等。其中,小米是最佳的“催眠剂”,因为在所有谷物中,小米含色氨酸最为丰富,小米中还含有大量淀粉,吃后容易让人产生饱腹感,可以促进胰岛素的分泌,提高进入脑内的色氨酸数量。

3.含B族维生素丰富的食物

比如动物肝脏、牛奶、蛋类等富含维生素B₁₂的食物,可维持神经功能的稳定,有助于消除焦虑及安眠。小麦、白菜等富含维生素B₆的食物,能在脑中帮助血清素的合成,有助于安眠。

主要是因为心理上恐惧而已,加再上一些商家为了促销自己的产品,也夸大了电脑的电磁场对人体的伤害。

应对方法:辐射虽小,但也架不住日积月累天天用,所以建议电脑族多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物。还可多饮茶水,茶叶中的茶多酚等活性物质有利于吸收与抵抗放射性物质。

防辐射实用三招

实招一:多喝水促排放射物质

军事医学科学院放射与辐射医学研究所曹珍山教授从事放射性工作有30多年,他预防辐射的秘诀是多喝水。因为喝水多了会加速人的新陈代谢,使得放射性核素随尿液、粪便排出。

实招二:好心情+强身体

美国乔治亚理工学院核子工程博士李康文认为,乐观愉悦的心情对预防辐射同样重要,别因为恐慌而导致生病。同时还要多运动强身健体,辐射具有选择性,遇上大的核辐射,我们可跑不掉;但是遇上小辐射,身体强壮的才不会被选择。

实招三:多吃海带蔬菜喝绿茶

南京军区福州总医院附属第一医院放射科副主任技师林赐荣建议,多吃海带、卷心菜等食物。经常喝些绿茶,茶叶能改善造血功能。