

冬季药膳进补先辨体质

阅读提示

冬季进补,讲究对症。如能根据自身体质炮制药膳,效果事半功倍。以下为九种体质人群推荐了相应的药膳,供大家参考。

【气虚体质】参类炖鸡汤

气虚体质表现:常气喘、乏力,稍活动就感觉累。

药膳推荐:北芪、党参炖鸡汤可补气,适合气虚伴阳虚的人群。阳气虚偏重的人,会伴畏寒、手脚凉,用红参更适宜;气阴虚的则用西洋参补气养阴,每天10克左右开水泡约10分钟后代茶饮,重复浸泡多次,至水无参味为止。

【阴虚体质】枸杞菊花茶

阴虚体质表现:爱“上火”,易口干、盗汗、便秘等。

药膳推荐:常用玉竹、麦冬泡开水代茶饮,或做成药膳;也可喝五汁饮,取梨汁、荸荠汁、桑葚汁、麦冬汁、藕汁各适量,和匀凉服;熬夜伤阴上火的人,可用枸杞、菊花泡水。

【阳虚体质】韭菜炒蛋

阳虚体质表现:畏寒怕冷、手脚冰凉、尿频、腹泻等。

药膳推荐:饮食要偏温,韭菜炒蛋、韭菜炒鲜虾仁都不错。冬天手脚不温的人可用当归、生姜煲羊肉汤。当归的味道较重,煲汤一般用5到10克。

【湿热体质】不吃银耳蜂蜜

湿热体质表现:偏胖,易困倦,口气常常较重。

药膳推荐:多吃苦瓜、丝瓜、芹菜、兔肉、鸭肉等食物。



少吃甜食、辛辣刺激的食物,少喝酒。也不宜食用燕麦、银耳、蜂蜜等滋补食物。

【痰湿体质】陈皮煲汤

痰湿体质表现:多伴脾虚,易生痰。

药膳推荐:芡实、莲子适合于痰湿伴腹泻的人;痰湿证如果出现腹部胀满,食欲减退,咳嗽有痰,可用广(新会)陈皮泡开水喝或煲汤。

【瘀血体质】当归田七乌鸡汤

瘀血体质表现:面色口唇晦暗,头、胸、肋、腹或四肢等处刺痛且晚上加重。

药膳推荐:建议多吃活血类的药物,适合煲汤的药膳有当归田七乌鸡汤:当归10克、田七5克,放清水中浸泡二十分钟再加生姜1块、乌鸡1只炖汤,水开后小火焖3个小时即可。

【平和体质】无需进补别挑食

平和体质表现:气血旺盛,身体强壮。

药膳推荐:其实这类人无需进补,但要平衡膳食,别挑食。

【气郁体质】佛手山楂粥

气郁体质表现:常觉闷闷不乐,喜欢叹气,食欲不振等。

药膳推荐:多吃小麦、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等行气解郁的食物。佛手山楂粥也值得推荐:佛手15克、鸡内金12克、山楂20克、粳米150克熬粥。

【特禀体质】小米芝麻绿豆粥

特禀体质(过敏体质)表现:易患过敏性鼻炎、过敏性荨麻疹等。

药膳推荐:多吃小米、芝麻、绿豆、薏苡仁、黄豆等,用它们熬粥就不错。尽量少吃辛辣食物、虾、蟹、海鲜类食物、牛肉、羊肉。

(曾荣香)

养心养身

一片柠檬泡一升水

柠檬泡水用温度在60℃到70℃的水比较适宜。温度过高的水会使得柠檬中的苦味散发出来;而水太凉,柠檬的香味不易泡出来。

柠檬pH值低达2.5,味道过重会伤胃,所以柠檬泡水一定要淡,大片带皮柠檬泡1升水,一般冲泡2到3次,没有味道时换片新的即可。胃溃疡、胃酸多的人不建议喝柠檬水,糖友喝时不要放蜂蜜或糖。

(摘编自《法制晚报》)

粗粮没吃对会发胖



吃粗粮有利于减肥,但若犯了以下三种错误,可能越吃越胖。1.为了调味,加入糖或油烹调粗粮,会使粗粮中的脂肪和糖分增多。2.有的人觉得粗粮口感粗糙且没味道,会选择粗粮制品,像杂粮饼干、杂粮面包等,但粗粮经过深度加工后,营养会流失,且由于加入了大量的油脂和糖,成了高热量食物。3.毫无节制地吃粗粮。粗粮的热量并不低,比如100克糙米的热量是332大卡,而100克大米的热量是391大卡,两者并没有相差很多,无节制食用,一样会发胖。

(朱绍英)

血脂稠需勤锻炼

长期血脂稠易造成粥样动脉硬化及血栓,导致心梗、脑血栓。建议多锻炼促进腿部血液循环。1.转脚踝促进血液运行:坐在椅子上,脚尖着地,以脚腕为轴转动。早晚各一次,每次10分钟左右。2.按摩小腿:双腿自然弯曲,俯下身子按摩小腿。早晚各一次,每次10分钟左右。

(赵雅丽)

三款补阳茶有助大雪养生



7日是大雪节气,近几日天气已更为寒冷。大雪养生重在补阳,但也要根据自身体质做好选择。

面色苍白、四肢乏力、易疲劳、怕冷的阳虚体质者应吃温热、熟软的食物,如豆类、大枣、山药、南瓜、韭菜、栗子、鸡肉等,忌食干硬生冷黏腻的食物;容易上火、口干燥咳、皮肤干燥、毛发干枯的阴虚体质者则不可过于温

补,应以防燥护阴、滋肾润肺为主,宜食柔软甘润的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等,忌食辣椒、胡椒、茴香等热性食物。这里介绍三款适宜大雪节气的茶饮方:

◆糯米红茶。糯米50克,红茶5克。将糯米洗净,加入适量清水煮熟,然后加入红茶略煮即可。

功效:此茶益气养血暖身,可改善身体虚弱症状。

◆妙香红枣茶。酸枣仁10克,枸杞子12克,桂圆肉9克,红枣7枚,放入锅中,加清水150毫升。烧沸

后改文火煎煮25分钟,加入少许白糖即成。每日饮用2次,每次50毫升。

功效:此茶益肝肾、补气血,尤其适合心肾阳虚所致的心律失常患者。

◆姜杏茶。杏仁(去皮)25克,生姜10克,甘草10克,盐10克。将杏仁捣碎,甘草研成末,同炒;生姜去皮,加盐一起捣碎。混合在一起后用沸水冲泡,每日代茶频饮。

功效:此茶具有散寒止咳、润肺化痰的作用,可用于治疗风寒感冒引起的咳嗽、畏寒、咽中有痰不易咳出等病症。

(吴大真)