

“春困”来袭怎么办? 这些美食帮你提神!

阅读提示

春天的脚步临近,气温渐渐回升,“春困”也悄然来袭,加上近期都是淅淅沥沥的阴雨天,体感更加倦怠,如何化解“春困”呢?很简单,“吃好”就行!

随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?

一碗粥汤解“春困”

如何远离春“困”之扰?广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授从饮食的角度一支招助你解“困”。

春季应遵循“春夏养阳”“养肝为先”“助阳御风”的食疗调养原则。饮食上宜少酸增甘,养肝柔肝、健脾养胃之余,也要“照顾”好肺,预防流感。不过,在饮食的调养上也要记住:早春慎寒凉,晚春慎燥热。每个人根据自身的需要,可以适当多吃些疏肝升阳、健脾祛湿、清热宣肺的食材。

粥

蓝森麟推荐说,比如早上可以常食粥:芹菜粥、菊花粥、玫瑰花粥、山药红枣粥、胡萝卜粥、白萝卜粥、橘皮薏米粥、百合莲子粥、黑芝麻粥……这些养肝健脾的粥品都可以当早餐,根据家里现有的食材,或者喜欢哪一味提前备好料,怎么方便怎么来。

汤

而煲汤就比简单的粥品相对讲究一些,特别是既要口感不错又要兼顾调养效果,在食材的搭配和烹调上确实更费些心思。结合当下的气候特点,蓝森麟开出这几道健脾汤方,感兴趣的不妨一试。

1. 薏苡猪脚汤

材料:薏苡仁 30 克、莲子 30 克,猪脚 1 只,红枣 3 枚,生姜 3 片。

做法:先将猪蹄洗净斩块用沸水焯,捞出洗净;红枣切去核,然后连同洗净的其他食材一起放入砂锅内,加入清水 2000 毫升和白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬 1.5 小时后调味即可。

功效:健脾益胃、利湿、壮腰膝,适于解春困乏力。

2. 金针豆腐瘦肉汤

材料:鲜金针菇 150 克,豆腐 3 块,干贝 50 克,瘦猪肉 250 克,芫荽 100 克。

做法:将猪瘦肉洗净剁碎,豆腐洗净切小块,干贝用温水泡软后拆成丝,金针菇、芫荽分别洗净拆散;然后用少许花生油稍炒猪肉碎、干贝丝,接着加入清水 2000 毫升、白酒少许,待煮沸后放进金针菇、豆腐、芫荽再煮沸 5 分钟,调味后即可食用。

功效:滋补肝肾、益气养血、滋阴润燥、开胃消食,适合一般人食用。

3. 生鱼西洋菜汤

材料:西洋菜 500 克,生鱼 1 条(约 500 克),腊鸭肫 2 只,猪瘦肉 250 克,无花果 3 只,红枣 3 枚,生姜 3 片。

做法:生鱼宰杀去内脏洗净沥干,用少许生油小火慢煎至半熟;猪瘦肉洗净切块;腊鸭肫洗净切厚片;红枣切开去核;西洋菜洗净。然后将生鱼、猪肉、腊鸭肫、红枣连同无花果、生姜一同放入砂锅内加清水 3000 毫升、白酒少许,先武火煮沸再加入西洋菜,改文火煲 1.5 小时,调味后即可食用。

功效:健脾益气、清热生津、滋阴润燥,适合一般人食用。

“三杯茶”助你克服食滞困倦与烦闷

广东省中医院脾胃科大科行政主任黄穗平教授给大家推荐“3 杯茶”,解腻、消食、促消化,因为胃肠调整好了,自然可以恢复元气满满。

第一杯茶:焦山楂茶

如果之前肉类吃多了,推荐使用山楂来消食,消肉食要用炒山楂,2015 版《中国药典》中有记载“焦山楂消食导滞作用增强”。

做法:30 克炒山楂泡水或煮水喝即可(小孩用 10 克即可)。

注意:山楂有活血的作用,孕妇要小心,避免食用。

第二杯茶:炒麦芽茶

如果之前米面吃多了,推荐使用炒麦芽,中医认为焦麦芽消食化滞作用力强。

做法:炒麦芽 30g(小孩 10 克即可),煮水喝。

第三杯茶:焦三仙茶

除了上述单方,还有组方,黄穗平推荐,山楂、麦芽、六神曲三味药配伍,是消食导滞类中



药中最佳的组方。

中医传统经验认为,这三味药炒焦后其消食导滞作用增强,为形容这三味药的焦品疗效灵验,称其为“焦三仙”,意为疗效显著如“仙药”。

做法:焦山楂、焦神曲、焦麦芽各 10 克(小孩 6 克),每天煮水喝一至两次。

食疗除春困 五种食物效果好

进入春季,雨水增多,体内湿气过重,会让人觉得困倦,身体四肢沉重,没有食欲,皮肤出现湿疹皮疹,甚至出现肠胃炎。膳食医生指出,春天是肝气主导的季节,肝气旺盛,肝胜脾(木克土),脾失运化,水湿内停。加上春季阴雨绵绵,外湿困阻脾阳,引起气血运行不畅、经脉不通,人体就会感到疲乏、嗜睡。所以,脾虚湿困是“春困”的主要原因。

春天吃什么排湿气? 膳食医生推荐如下祛湿食物:

红豆:红豆性平味甘酸,有健脾止泻、利水消肿的功效,将薏米和红豆加水煮熟后食用,可以利尿、除湿,甚至起到美容的效用。

山药:山药并没有直接除湿的功效,但是山药可以补脾,间接的可以让体内湿气排出。山药可以炒着吃,炖菜吃,还可以做点心吃,蒸熟蘸白糖也可以。

薏米:有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,为常用的利水渗湿药。薏米可以和红豆煮粥,就是单纯的薏米加红豆,而不要加上大米,喝水吃豆子,长期坚持就会有效果了。

辣椒:具有很高的营养价值,富含胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素 C 及钙、磷、铁等。除此之外,辣椒中还含有一种叫做辣椒素的物质,能使人心跳加快、毛孔张大,皮肤毛细血管扩张变粗,血液流向体表,因而全身感觉热乎乎的。身体湿气大的不妨多吃点辣椒,补充维生素 C 的同时还可以除湿,一举两得。

绿豆芽:具有清热解毒、利尿除湿的作用。适用于饮酒过度、湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等患者食用。

据人民健康网

专家助力中年女性摆脱“隐形杀手”



□ 通讯员 马志春

据丽水市第二人民医院心理咨询中心统计,2018 年就诊人群中女性占 60%,特别以中年女性居多。心理咨询中心主任闫凤武介绍,女性在工作上承担着巨大的责任和压力,在家庭中肩负着养老育小的重担和繁重的家务,这样多重角色的困扰,往往使她们在生理和心理上产生超负荷感。

心理疲劳正在成为威胁中年女性健康的一大“隐形杀手”。如果心理疲劳得不到及时疏导化解,长年累月,会对女性的身心造成巨大的伤害。三八妇女节来临之际,闫凤武主任专门支招,帮助中年女性摆脱“心理疲劳”。

多到户外活动

户外散步、听音乐、参加体育活动等方法,

可以改变个人的生活节奏和习惯,起到调节情绪的作用。以散步为例,茶余饭后,全家一起散步,不仅有利于健康,而且还能促进全家人的情感交流。在自然美的陶冶下,人的紧张情绪会得到调节,压抑感会得到减轻。正因为如此,每天 30 分钟的有氧运动,一周坚持 3 到 5 天已被现代化的生活方式所推崇。

培养驾驭自己的信心

步入中年,身体功能下降、创造力下降,开始出现中年危机。年轻时心理能量投注物质、兴趣爱好,随着心理能量不足,渐渐由适应外部环境转向内心存在的适应。如果忽略精神价值,内心便会空虚,这时需要提升驾驭自己的信心。充满驾驭自己信心的人,既能够把握住情感的风帆,也具有坚强的意志。一般的挫折不能动摇其信念,再大的压力也不能使其心理失态。信心能给人以强大的精神力量,维护人的心理平衡。

学会倾诉

遇有不快之事,把内心的苦闷全部倒出来,是解除心理压抑感的妙方。心理学的研究证明,

要想心理健康,固然应当笑口常开,但同时也必须提倡想哭则哭。因为哭能排出体内的毒素,改变人体的内分泌应激状况,调节不良情绪。

培养幽默感

幽默是化干戈为玉帛的妙药。幽默能使紧张的精神放松,避免刺激和干扰,摆脱窘困,消除身心的痛苦,调节和保持心理健康。

勤于进取,不断学习

为了适应社会竞争的环境,迎接生活的种种挑战,必须不断学习,更新知识。尤其是下岗女性,要面对现实,振作精神,参加再就业培训,学习新技术,创造条件再就业,在新的职业领域里实现自己的价值。这样可以减少失落感,让生活得更充实。

学会休闲,劳逸结合

有些中年女性,整天忙于工作,忙于家务,无暇与亲朋好友谈心交流,更没有时间调节自己的生活,这样十分不利于心理的调试。应该动静结合,有劳有逸,在家庭生活和职业生活之间创造一种平衡,这样才能更好地享受生活。