

冬季总是冻手冻脚 几道暖方让你温暖过冬

冬季来临,许多人都会感觉寒意彻骨,冻手冻脚,怎么样才能让自己暖融融的过一个冬天呢?当然是进补啦!可以用养生食谱来帮助自己驱除寒气,温暖过冬。

姜糖苏叶饮预防感冒

取生姜3克、红糖15克、紫苏叶3克;将生姜洗净,切成细丝,与紫苏叶一起放入杯中,加入红糖,用开水冲泡,盖上杯盖焖10分钟,趁热服用,每日两次。

方中,紫苏叶辛温,可发表散寒,宣通肌表,疏散郁闭的肺气,理气合营,能治疗有恶寒发热、头痛鼻塞或兼见咳嗽、胸闷不舒等症的风寒感冒,以及患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等状况的肠胃型感冒。与生姜配伍,可增强解表散寒的功效。红糖甘温,既可温中散寒,助紫苏叶、生姜发散在表之寒,又可作为调味品,缓解辛辣苦涩的味道。

此外,本方对于怀孕期间恶心呕吐者、吃鱼蟹之后腹痛恶寒者、小儿肚子受凉吐泻者都有一定效果。在遭受暴雨、冰雪、寒风、水湿侵袭后,泡一杯姜糖苏叶饮也有预防感冒的效果。需注意的是,有身重疲乏、神志昏沉、胸腕满闷不舒、没有食欲、大便黏腻不畅等湿热内蕴表现的人不宜服用。

当归生姜羊肉汤温中补血

取羊肉250克、当归15克、生姜30克;羊肉洗净、切块,用开水焯后沥干;当归、生姜分别用清水洗净,生姜切片;生姜下锅内略炒片刻,再倒入羊肉炒至血水干后,与当归一同放入砂锅内,加开水适量,大火煮沸后,改用小火煲2~3小时,调味即可。

当归生姜羊肉汤出自东汉医圣张仲景的《金匮要略》。方中,当归补血调经、活血化瘀、缓急止痛、润肠通便,其特点是补血不滞血、活血不伤血,为调经补血第一要药。羊肉性温热,暖中补虚、补肾填精、开胃壮力、散寒除湿,配伍当归增强补虚温阳之力,既补血又止痛。生姜温散,助羊肉散寒暖胃,且除膻味。三味同用,组成简单、效果显著、风味独特,有温中补血、调经散寒的功效。

此方尤其适用于有面色苍白、手脚冰冷、小便清长等症的体质虚寒者日常食用;还可缓解妇女月经推迟或量少、闭经痛经、经期头痛、胎动不安、产后腹痛头晕等症;也适用于男性阳痿、寒疝、前列腺炎、前列腺增生等疾病;老人体弱、有各种退行性病变者,也可常服。另外,体内寒气重者可多加生姜;常发热、咽喉肿痛、口舌溃烂者慎用此方。

丹参米酒解腹部发凉

取丹参200克、米酒1千克;将丹

参粉碎,用米酒浸泡半个月,早晚服用,每次15毫升;或每次10毫升,每日3次,饭前将酒温热服用。

方中,丹参味苦,性微寒,入肝肾二经,有活血化瘀、凉血消痈、养血安神的效果。现代药理实验表明,丹参有扩张冠状动脉作用,能使冠状动脉血流量增加,并减慢心率,对冠心病等老年性疾病大有益处。米酒性温,不仅通血脉,还使药力更强,对因寒所致的心痛、寒痰咳嗽皆有缓解效果。用丹参泡酒,尤其适合血瘀闭经、痛经,且伴有腹部发凉的女性服用,也可作为冠心病、心绞痛患者的保健药酒。此方不适宜孕妇服用。

五味枸杞饮初咳慎用

取五味子50克、枸杞子50克、白砂糖20克;五味子用小纱布袋装好,枸杞子剪碎,一同放入砂锅内;加水1.5升,用小火煎沸,滤出药液倒入杯中,再加白砂糖搅匀即可饮用。

方中,五味子味酸甘,性温,归肺、肾、心经,有敛肺滋肾、生津敛汗、涩精止泻、宁心安神的功效,常应用于肺肾两虚、精气耗伤导致的肺虚咳嗽、肾虚体弱、长期腰痛等症。枸杞子味甘,性平,归肝、肾、肺经,可滋补肝肾、明目润肺,对肺肾阴虚所致虚劳咳嗽有一定缓解作用。在《本草纲目》中,白砂糖也是一味中药,可和缓急、生津润燥,常用于治疗肺虚咳嗽、肺燥咳嗽。三味共用,可健脾胃、补肝肾、养心血、生津止渴,适用于

冬季五脏虚亏、气血不足所导致的疲乏无力、面无血色、腰膝酸软、心慌失眠等症。

需注意的是,咳嗽初起、大便不成形者慎用本方,血糖高、糖尿病患者可少用或不用白砂糖。

红茶暖胃又驱寒

首先,红茶可暖体抗寒。秋冬时节人体生理功能减退,阳气减弱,对能量与营养要求较高,此时泡上一杯红茶,可起到防病的作用。红茶甘温,可养人阳气,且汤色胭红,能给人以温暖的感觉,红茶中含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,能增强人体的抗寒能力。

其次,红茶可养胃。茶叶中所含的茶多酚具有收敛作用,对胃有一定的刺激作用,在空腹情况下刺激性更强,所以有时空腹喝茶会感到不适。经常饮用加糖、加奶的红茶,能消炎、保护胃黏膜,对治疗溃疡也有一定效果。但红茶不宜放凉饮用,那样就会影响养胃和暖胃效果,还可能因放置时间过长而降低营养含量。

第三,红茶可助消化。红茶可以去油腻、帮助胃肠消化、促进食欲,并强壮心脏功能。日常饮食感到油腻和胃胀时,多喝些红茶,可以减少油腻,促进消化。

第四,红茶可预防感冒。实验表明,红茶的抗菌力强,用红茶漱口可过滤病毒防止感冒,并预防蛀牙与食物中毒,降低血糖值与高血压。

据《人民健康网》

说说狂犬病预防

狂犬病俗称恐水症、疯狗病,一旦得病发病,病死率高达100%。人得狂犬病多数(85%以上)由病犬引起,其次是猫、猪、牛、兔等动物。

狂犬病病毒通过人破损皮肤或黏膜感染。

例如给犬咬伤、抓伤,被舔伤口或被舔破损皮肤;宰杀患病动物、患病动物剥皮;病毒污染物刺伤皮肤;护理时被病人唾液污染手部伤口;通过口腔和肛门黏膜等。

类似上述情况,都可以受感染。了解预防狂犬病知识,非常必要。

1.遇到被动物咬伤、抓伤时,该怎么办?

WHO(世界卫生组织)和我们中国国内,均按照暴露性质和严重程度

将狂犬病暴露分为三级。

I级暴露:符合以下情况之一

(1)接触或喂养动物

(2)完好的皮肤被舔

II级暴露:符合以下情况之一

(1)裸露的皮肤被轻咬

(2)无出血的轻微抓伤或擦伤

【说明】首先用眼仔细细观察暴露处皮肤有无破损;肉眼难以判断时,可用酒精擦拭暴露处,如有疼痛感表明伤及真皮层,皮肤存在破损(此法仅适用于致伤当时测试用)。

III级暴露:符合以下情况之一

(1)一处或多处贯穿性皮肤咬伤或抓伤

【说明】“贯穿性”表示至少已伤及真皮层和血管,表现为肉眼可见出血。

(2)破损皮肤被舔

【说明】皮肤破裂、抓挠等各种原因导致的微小皮肤破损。

(3)黏膜被动物体液污染

【说明】常见情况有与家养动物亲吻、小孩大便时肛门被舔及其它黏膜被动物唾液、血液及其它分泌物污染。

遇到以上所有情况,都应尽快对伤口用肥皂水或流动清水进行彻底清洗,至少15分钟。

I级暴露者,无需前往社区卫生服务中心进行处理和预防接种;II、III级暴露者,则需尽快前往社区卫生服务中心或乡镇卫生院,由医生进行正规处置和预防接种(打狂犬疫苗)。

2. II、III级暴露者,打狂犬疫苗有禁忌症吗?

狂犬病发病,病死率是100%。因

此妊娠期、哺乳期妇女、新生儿、婴儿、儿童、老年人,或同时患有其他疾病的人,都要尽快接种狂犬病疫苗。

即使伤人动物未得病,暴露者也要及时接种狂犬疫苗。

3.打过狂犬疫苗能避免得狂犬病吗?

被疑似狂犬咬或抓伤后,人会不会得狂犬病与以下几个因素有关:①动物是否携带狂犬病毒?②动物带毒量多少?③咬伤的部位,越接近头部(中枢神经系统)越危险;④伤口是否得到规范处置;⑤全程、规范使用疫苗;⑥人体的免疫状况。

全程接种狂犬病疫苗,体内产生保护性抗体,发病可能性极小。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



肥胖致病男女不同

肥胖会导致一些致命疾病,但英国的科学家们发现,它对健康的影响程度因性别而异。

英国牛津大学塞西莉亚·琳德格林团队对英国生物样本库中的22.8万名女性和19.5万名男性的基因数据展开分析,寻找肥胖与死亡病因之间的关联性。研究发现,全球2/3的非传染性致命疾病与肥胖有关,因肥胖而加剧的一系列健康问题包括冠心病、1型糖尿病、2型糖尿病、中风、慢性阻塞性肺病、肺癌、非酒精性脂肪肝、慢性肝病和肾衰竭等。其中,与男性相比,肥胖的女性患2型糖尿病风险更高;而肥胖的男性患慢性阻塞性肺病和慢性肾病的风险比女性更大。该研究报告发表在美国权威遗传学期刊《公共科学图书馆·遗传学》上。

报告的主要作者詹尼·塞欣说:“这项研究表明,男性和女性可能会因肥胖患上不同的疾病。该研究将促进公共卫生战略的调整,并有利于人们分性别制定不同的预防策略。”

据《生命时报》

产后这样做 赶走小肚腩

生完孩子后,很多新妈妈都会发现:孩子出来了,肚子却好长一段时间仍未“缩回去”。对此,广东省妇幼保健院美容科胡葵葵主任医师表示,产后想要瘦肚子,节食并不“靠谱”,坚持母乳喂养、均衡饮食、适当运动、保持愉快心情才是产后消灭小肚子的正确“打开方式”。

1.母乳喂养是消脂最佳良方

胡葵葵介绍,坚持母乳喂养,不仅可以给宝宝提供最理想的食物,对宝妈也是好处多多,其中之一便是帮助新妈妈促进子宫的恢复。母乳喂养能促进子宫收缩,促进恶露排出,进而促进子宫的恢复。另外,在产奶的过程中,新妈妈也会消耗一定的脂肪量,这也可帮助新妈妈快速减脂瘦身。

2.均衡饮食,“吃”掉小肚腩

“对于新妈妈来说,需要做的不是节食,反而是需要吃好一点。”胡葵葵指出,宝妈一日三餐要注意均衡膳食。不过在食物的选择上,可以选择一些既有营养又可控制热量的食物,如优质蛋白的食物里可以选择低脂的品种,如豆类及豆制品、牛奶、鸡肉、鱼等;加工的谷类食品如饼干、面包等热量密度会相对高一些,因此这些食物可以适当少吃一些;油炸食品中吸入的油量太多,吃太多可让多余的热量储存起来,脂肪堆积在皮下,因此,这类食物也要尽量少吃。

另外,新妈妈每天仍需要摄入适当的蔬菜水果,但需要注意的是,水果加餐时应选择新鲜蔬果,避免果汁或干果。

3.好心情促进新陈代谢

新妈妈要适当进行一些适宜的运动,或者也可以在专业人士的指导下进行产后康复体操及产后瑜伽运动,以帮助腹部更好地恢复。

另外,愉悦的心情能促进新陈代谢,帮助新妈妈形体的恢复,所以新妈妈在照顾孩子的过程中,如果感觉到疲惫时,可以寻求家人的帮助。

据《广州日报》

公益广告

城中村改造惠你惠我 幸福城市利国利家