

5 款健康食谱 助你秋季防病养生

人们总是习惯一生病就吃药,但是是药三分毒,怎么办? 其实只要对饮食多一些讲究,如养生药膳类型的健康食谱,它不仅能预防疾病还能缓解病情,在享受美味饭菜的同时又能减少吃药带来的副作用!

苦瓜炒肉丝
药膳配方:猪肉 50 克、苦瓜 300 克,调料适量。
制作方法:将猪肉切丝加黄酒、淀粉拌匀,入热油锅以旺火滑炒盛起;锅内留少许底油,投放切成条的苦瓜,加盐并倒进肉丝翻炒,最后加白糖、味精稍炒即成。
用法:随意食用。
食用功效:清热消暑、开胃祛湿、益脾补肾。适用于热病、赤眼、疮肿、痢疾。
绿豆红枣粥
药膳配方:绿豆 100 克、红枣 15 枚、红糖适量。
制作方法:将绿豆、红枣洗净入锅,加

水适量,煮至豆烂入红糖即成。

用法:随意食用。
食用功效:有清热解暑、健脾护肝的功效。适用于中暑、贫血、疲劳综合征、坏血病、消化性溃疡、慢性肝炎、营养不良性水肿等病症。

香蕉绿豆粥
药膳配方:绿豆 60 克、香蕉 2 根。
制作方法:先将香蕉除柄蒂再清洗干净,连香蕉皮切碎,放入家用果汁机中快速搅打,过滤取汁放入杯中备用。将绿豆淘净后,放入砂锅,加水适量,大火煮沸后离火,待凉,取绿豆汤汁,调入香蕉汁中,拌匀即成。
用法:每日早、晚分饮。
食用功效:有清热除烦、利尿降压的功效。适用于暑热症、厌食症、营养不良性水肿等病症。
枸杞山药汤
药膳配方:淮山药 150 克、枸杞 25

克、芡实 50 克、猪腰 4 只、生姜 5 片。
制作方法:将猪腰剖开,切去白膜,清水冲洗,除去尿味。淮山药、枸杞、芡实洗净与切好的猪腰一同放入锅中,加水适量,大火煮滚后,改慢火煲 2 小时,汤成即可。
用法:1 日 2 次,早晚分服。
食用功效:补肾止带。适用于带下病,及带下赤白、头昏目眩、失眠多梦、舌红少苔、脉细略数等症。
薏米冰糖汤
药膳配方:冰糖 200 克、薏米 100 克、山楂糕 50 克、桂花 3 克、食盐适量。
制作方法:将薏米蒸熟,山楂糕切片,取水 600 毫升入锅,加入冰糖、桂花、食盐,煮沸至薏米浮起,出锅温服。
用法:温服,早晚各服 1 次。
食用功效:除火利湿、减肥美容。适于消化不良、积食、白带量多、面部痤疮。(新华)



秋季健康饮食的注意事项

秋季天气干燥,不能暴饮暴食,不能吃太多刺激食品,不可生冷不忌,不能乱补。
1.不要暴饮暴食
一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积起来,使人发胖,俗话叫“长秋膘”,在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝。

2.少吃刺激食品
秋天应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等等,应当多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,还要避免各种湿热之气积蓄,因为凡是带有辛香气味的食物,都有散发的功用,因此提

倡吃一些辛香气味的食物如芹菜。

3.饮食不要过于生冷
由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。
4.进补不能乱补
秋天是适合进补的季节,但是进补不可乱补,应注意不要无病进补和虚实不分滥补,要注意进补适量,忌以药代食,药补不如食补。食补以滋阴润燥为主,具体包括如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,这些食物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。(林茹)

编者的话

立秋后,阳气转衰,阴气日上,自然界由生长开始向收藏转变,根据顺应四时的养生原则,秋冬养阴。中医认为,肺与秋季相应,而秋季干燥,气燥伤肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易产生疾病,需要润燥、养阴、润肺。因此,秋季饮食宜清淡,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜、水果,蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳;肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等;多吃一些酸味的食品,如广柑、山楂等。适当多饮水,多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清

燥的食物;尽量少吃或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、肥腻之物。体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,晨起可以粥食为主,如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等,可多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品,以健身祛病,延年益寿,但不能猛吃大鱼大肉,瓜果也不能过食,以免伤及肠胃。另外,要特别注意饮食清洁卫生,保护脾胃,多进温食,节制冷食、冷饮,以免引发肠炎、痢疾等疾病。

早晨喝粥泻秋凉防秋燥

夏秋交替之季,会有脾胃功能减弱的现象,特别是体虚者。而粥是此时调节脾胃最好的饮食,立秋后早晨喝碗粥,既可泻秋凉,又能防秋燥。

秋季最适宜的粥是玉米面红薯粥。玉米面富含不饱和脂肪酸等营养物质,红薯有祛病延年功效。
具体做法是:将玉米面 100 克,先用凉色调成糊状,待水烧开后放入,然后将切成碎块的红薯一并放入,轻轻搅动以防止玉米面粘在锅底。熬粥时要用文火,中间可点几次冷水,玉米面红薯粥以不稀不稠为好。
另外,专家还推荐了几款粥,大家不妨试着做来尝尝:
山芋粥:山芋与粳米同煮,常

食可防高血压、动脉硬化、过度肥胖等症。

芝麻粥:捣碎芝麻与大米同煮,可治眩晕、记忆力衰退、须发早白等。

莲米粥:将莲米发胀后,在水中用刷子将表皮擦去,抽出莲心放清水煮烂,再与粳米同煮食用。此粥具有健脾止泻、益肾固涩、养心安神之功,适用于脾虚食少、腹虚带下、遗精尿频、心烦失眠、健忘多梦。

红枣糯米粥:山药、苡仁、荸荠、大枣、糯米同煮,放入适量白糖,有健脾胃、益气血、利湿止泻、生津止渴之功效。适用于病后体弱及贫血、营养不良、食欲不振、慢性肠炎等患者食用。

(佩琪)

秋吃茄子去火气

清热利气除秋燥 凉拌茄泥最营养

立秋之后,天气逐渐干燥,加上“秋老虎”的余威,很多人在这时会出现上火的症状。民谚中有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”的说法,中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能,所以在这个季节吃些茄子能降“火气”,除秋燥。而秋天刚收成的茄子被称为“秋茄”,带有独特的清香,口感细嫩,因此风味比普通茄子更胜一筹。

天津营养学会名誉理事长付金如告诉记者,茄子不仅是价廉物美的大众蔬菜,还是食疗佳品。除了含有丰富维生素和微量元素外,还有一点与其他蔬菜不同,就是富含大量维生素 P。维生素 P 是黄酮类化合物,有助心血管保持正常功能。因此,茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者都非常有益。此外,国外研究表明,茄子还是蔬菜中的“抗癌强手”,其含有的龙葵碱成分能抑制消化系统肿瘤增殖,对防治胃癌有一定效果。我们在市面上最常见到的长茄子和圆茄子,它们到底有什么不同呢?北京农林科学院蔬菜研究中心研究员崔彦玲表示,长茄子和圆茄子在营养上并没有太大差别,

(尹若雪)



不用药治感冒的 6 个方法

一个成年人平均每年患 2~5 次感冒,但是,靠药物抑制感冒并非好事。英国《独立报》介绍了不用药治感冒的 6 个方法。
吸热气:普通感冒多伴有打喷嚏、流鼻涕等症状。减轻的最好方法是保持鼻腔干净,吸热气的效果很不错。将开水浸泡的毛巾放在鼻子附近,吸热气,如果再滴上几滴植物油,比如桉树油,症状会轻很多。也可以冲一个热水澡或者坐在满是热气的洗澡间,这样做对儿童感冒效果特别好。
喝热饮:一项研究发现,热果汁对鼻腔气流、普通感冒和流感症状的积极效果令人惊讶。喝一些略带苦味的热饮也特别有益。很多医生建议喝加蜂蜜、姜的热开水和鲜柠檬汁。
多休息:感冒了,休息一两天是最好的治疗。因为只有睡眠才能让人体得到修复。还有只要引发炎症的病毒存在,任何轻微活动都是有害的,老人更是如此。
加营养:有些营养素有助增强免疫力,如维生素 A(鸡蛋、牛奶)、维生素 E(干果、谷物)和硒(干果、海产品和猪肉)。
勤漱口:漱口可以暂时缓解咽喉痛。做法是在热水中加上一勺盐,每天漱四次。
加枕头:垫高枕头睡觉,鼻腔内的黏液就会顺利排出去。(黄小芳)



火龙果是秋季养颜佳品

火龙果是仙人掌蜜果的一种新品种,秋季多吃火龙果有很多养生功效。
火龙果营养丰富、功能独特,含有一般植物少有的植物性蛋白、花青素,并且含有丰富的维生素和可溶性膳食纤维,是一种具有高效营养价值的水果。
现代研究表明,火龙果含有促进人体健康、美容、防病强身的元素,是现代人生养的首选水果,火龙果可搅碎成果汁饮用,若做成果冻更是风味绝佳。
火龙果的营养价值如下:
1.火龙果含有较高含量的花青素,花青素是一种具有抗氧化、抗自由基、抗衰老作用的抗氧化剂,可抑制人脑的变异,对痴呆症有一定的预防功效。

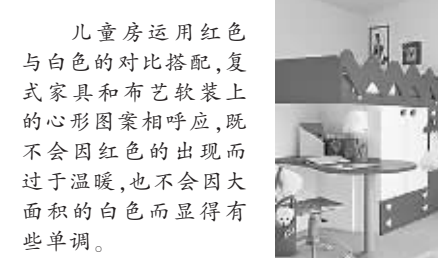
2.多吃火龙果,对胃部有一定的保护作用,因为火龙果含有其他植物少有的植物性白蛋白,其会自动与人体内的重金属离子结合,排出体外,可起到解毒的功效,而且这类白蛋白对胃壁会有一定的保护作用。
3.火龙果含有丰富的维生素 C,具有美白的功效,因为维生素 C 可消除氧自由基,使人的肌肤光亮洁白。
4.火龙果含有丰富的膳食纤维,用在减肥、降低胆固醇、润肠等方面,效果都不错。
5.火龙果的含铁量很丰富,女性朋友多吃,可补充每月流失的部分铁质。
6.切开火龙果,看到的是数不清的芝麻状的小颗粒,这些小颗粒果肉可促进胃肠的消化,经常便秘的人,多吃火龙果可治疗便秘。(陈健)

复式儿童房 构建 loft 式童年

一个可爱的卧室,是每个孩子的梦想。这个地方应该充满快乐,此外它应该是一个轻松的睡眠区和学习区。以下 10 款来自意大利的复式家具,集合了每个家长对于儿童房的所有需求,并让你在家中住出复式楼的感觉。相信你只看一眼,便会爱上它们。



淡紫色中再加上一些黄绿色,营造出一种如梦如幻的感觉。双人房的家具布置总是费尽心思,上下交织相加的床铺,巧妙地融合进衣柜,置物架等收纳功能,节省出不少地面空间。



儿童房运用红色与白色的对比搭配,复式家具和布艺软装上的心形图案相呼应,既不会因红色的出现而过于温暖,也不会因大面积的白色而显得有些单调。



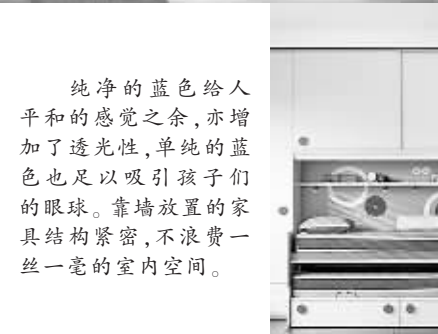
床铺隐藏在 high 台下,而上面则是孩子的学习园地,复式家具让你在挑高户型里也能体验到上上下的乐趣。



这款复式家具的结构更加紧凑,休息、收纳与学习三合一。像橘子般的橙色和绿色放置在白色空间后,两种色彩的对撞显得如此顽皮,墙面上的宣言提升了空间的整体热度。



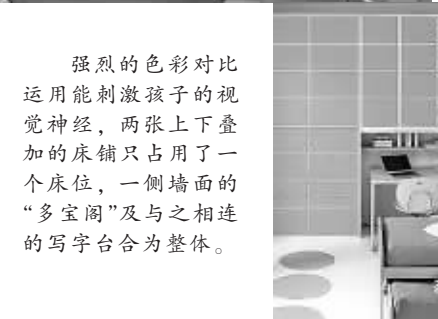
L 型的大壁柜将儿童房里的两面墙都充分利用起来,开放和封闭相结合的收纳家具丰富了表现形式;床和写字台就这样被安放在壁柜下面。



纯净的蓝色给人平和的感觉之余,亦增加了透光性,单纯的蓝色也足以吸引孩子们的眼球。靠墙放置的家具结构紧密,不浪费一丝一毫的室内空间。



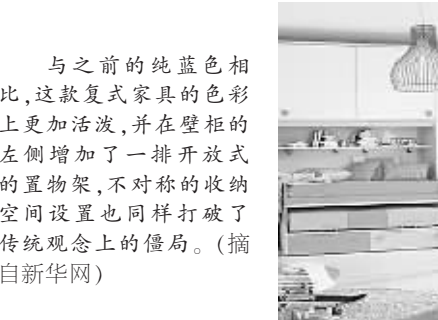
清爽蓝色,适度加入橙色后为冷色调的空间提供暖意,上下并排的床铺左边叠加了整体衣柜,通往上铺的楼梯架在了前面。



强烈的色彩对比运用能刺激孩子的视觉神经,两张上下叠加的床铺只占了一个床位,一侧墙面的“多宝阁”及与之相连的写字台合为整体。



粉色的蝴蝶图案形成动感的墙面搭配,在色彩上与粉紫色的家具搭配和谐,将活泼的气氛延续到墙面,让房间充满小女生的甜蜜感。



与之前的纯蓝色相比,这款复式家具的色彩上更加活泼,并在壁柜的左侧增加了一排开放式的置物架,不对称的收纳空间设置也同样打破了传统观念上的僵局。(摘自新华网)

