生活宝典

五谷怎样吃最养身

研究表明,五谷杂粮可养五脏。早在古代就有“一谷补一脏”的说法。五谷有小米、大米、小麦、大豆、高粱。其中小米可养脾、大豆可养肾等等。中医认为,五谷不仅可以裹腹,还是五脏食疗养生的好食材。

大豆重养肾

大豆中的黑豆被称为“肾之谷”,中医认为它具有补肾强身、解毒、润肤的功效,对肾虚、浮肿有较好的食疗作用。

做法:泡发后打制成豆浆,或煮黑豆粥,每天早晚各一次。

大米重润肺

大米涵盖稻米、紫米等,在出现肺热等症状时,具有很好的滋阴润肺的作用。

做法:用小火熬制大米粥,直至米汤浓稠,只喝米汤不吃米粒,随时可服用。

小米重养脾

小米是五谷之首,常食能补脾益胃。小米对脾虚体弱的人而言,可谓是进补的上品,可补中益气、延年益寿。

做法:熬一锅小米粥,用汤匙撇出小米粥上层的精华——米油,空腹喝下,有很好的养脾胃的疗效,每天早晚均可服用。

小麦重养心

小麦被称为“五谷之贵”。中医认为它能养心安神、除烦去燥。对消除女性更年期综合征、自汗盗汗以及烦躁情绪有食疗作用。

做法:取带皮的全小麦熬粥,或去中药店买一些浮小麦熬水,每天早中晚服用。

高粱重养肝

高粱和大豆都属于杂粮,但却是五谷里不可缺的配角,高粱具有养肝益胃、收敛止泻的功效,尤其是患有慢性腹泻的人,持续吃一段时间后,会有良好的功效。

做法:把高粱米加工成面粉后炒熟,用开水调成稀糊每天早晚饭前服用。

◓相关链接

玉米颜色不同功效不一

不同颜色的玉米,保健功效略有不同,这主要是因为它们含有的色素品种不一样。与白色玉米相比,紫玉米中多了花青素,因而具有抗氧化、防衰老的功效。黄色玉米含有胡萝卜素和玉米黄素,对于维持视力健康有好处。不同口感的玉米,营养价值也有区别。甜玉米香甜可口,受人喜爱,更有一种“水果型甜玉米”,可以像水果一样生吃。这种甜玉米的蛋白质、脂肪及维生素含量比普通玉米高1—2倍,硒的含量则高8—10倍,其所含有的17种氨基酸中,有13种高于普通玉米。但甜玉米含糖量高,大部分是蔗糖、葡萄糖,易引起血糖升高。糯玉米蛋白质含量较高,富含维生素A、维生素B1等,其中支链淀粉含量非常高,不适合糖尿病人食用。而老玉米中粗纤维含量较高,可溶性糖含量低,对于减肥人群、糖尿病人群是非常好的选择。

◓美容沙龙

冬季适合做的整形美容术

专刊见习记者 朱桂杰

在这个冬季,爱美的你会为自己做哪些非常适合冬季的美容呢?——对此,记者采访了烟台华美激光整形美容院长宁爱军,下面我们就来看一下宁爱军是怎么说的。

宁爱军告诉记者,像季节、温度等因素对面部手术影响不大。因为面部整形手术的恢复期较短,所以想做整形手术的人通常会选择在自己有假期且清闲的时候,来做这个手术,例如,割双眼皮,学生放假,做割双眼皮手术的会增多,这是因为爱美的学生会利用假期时间做个割双眼皮手术使自己更美。

其实,冬天对于整形手术的利处是考虑到冬天没有夏天的潮湿闷热,所以更利于外科手术的术后恢复。

溶脂。由于冬天气温低,天气也比较寒冷干燥,最有利于抑制细菌繁殖的季节,所以,吸脂后不容易发生感染,安全放心。另外,冬天温度低,穿弹力服、紧身衣比较舒服,而夏天天气炎热,穿这些弹力服、紧身衣会比较难受,还可能会因为出汗多而感染。

隆乳。冬天天气比较寒冷干燥,不利于细菌繁殖,而且还适合整形后的恢复。

祛斑。秋冬季,做祛斑手术的顾客明显增多。这是因为做激光类手术,秋冬两季要保养,要注意防晒,避免光线,否则会恢复慢或者祛的不彻底;还有就是很从人认为在秋冬祛了斑,第二年就可漂亮地过夏天。

宁爱军提醒大家冬季整形术后要注意保暖;术后的清洁问题也需谨慎,如伤口部位别沾水;还有常规护理,尽可能到医院检查,像消炎,伤口护理:换药、拆线等;假体植入:不要暴力碰触,否则容易造成假体移位;禁忌辛辣刺激的食物。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移” 到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则 及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、潘泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧裂收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,**以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料**,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西50米路北(四眼桥社区工作站斜对面)

咨询电话:15965154859

教你一招

巧用名片清洁键盘

键盘很容易沾染灰尘,且不好清理,尤其是缝隙。很多人习惯翻过来从背面敲键盘来清理灰尘,但通常这样清理的不够彻底,有时还会因用力过大,拍坏键盘里面的零件。

键盘缝隙中有灰时,可以将名片或扑克牌的边缘贴上双面胶,插进缝隙中,轻轻刷几下,灰尘就被黏住了。另外,市面上也有专门用来清洁键盘的小吸尘器,清理起来方便快捷。

当然,这些只是日常保养,要想键盘更干净、更安全,隔上几个月,最好把键盘后盖打开,用棉签或专用清洁剂做深层清洁,但要注意,不要损坏键盘的金属部件。如果自己没有把握,可以请专业人士来做。

需要提醒的是,清理键盘时,一定要关掉电源,并拔下键盘USB接口。清洗之后,一定要晾干再使用,以免键盘内部零件生锈或发生触电。