

滋补品,春季怎么吃

春季,人容易上火,而许多家庭都有冬天没吃完的滋补品,如鹿茸、阿胶、冬虫夏草及特制的膏方等,继续吃怕上火,收藏起来怕变质,怎么办呢?

阿胶 开春少服

像阿胶一类的滋腻性补品,在春天就要少服了。因为春季进补的原则是以平补为主,忌大热大腻的滋补品。春季人体脾气较弱,也就是说胃肠的消化能力较差,这个时候应当吃些比较清淡的食物。滋补品中,除了虫草、燕窝等比较清淡外,其他的口味都有些偏重,盲目乱补可能会引起腹胀等症状。

不过现在很多阿胶都是做成阿胶片的,中间加入了芝麻和核桃,中和了阿胶本身的“腻”性。刚开春可服,阴

历二月后应少吃。

人参 春季“因人而服”

人参性热,有口腔溃疡、经常口干舌燥、手心脚心发热的人不适宜服用。至于人参开春后能不能服用,要因人而异。体质虚寒的人可以吃,但也要酌情减量,每天吃人参最好不要超过5克。

人参的服用方法有很多,直接口服,咀嚼效果最佳,其次为炖汤服食,还有泡茶泡酒等。这些服法,开春后依然适用,但无论吃哪种参,怎么吃,都不能过量,即使是气虚的人,吃多了同样会上火。另外,

服用人参时,如要配以其他药材或补品,建议先咨询医生的意见,切勿胡乱搭配,否则容易引起不良反应。

值得注意的是,眼下正是呼吸道疾病的高发期,一旦感冒等传染性疾病发生时,是不适合进补人参等滋补品的。同样,要是正处于慢性疾病的发病期,也不能盲目进补滋补品。

保存人参时应用包装袋装好,放进0~2℃的冷藏室中,到了下一个冬天,可以继续服用。

冬虫夏草 四季能服

冬虫夏草的主要功能是增强人体免疫力,补肺益肾,调补阴阳,其性温和,一般情况下四季都可服用,不过随着天气转暖,健康人服用量可以稍微减少。

冬虫夏草煮水营养利用率很高,可以在水中放入3~6根冬虫夏草后,用文火煮沸后喝下。等到虫草水变淡,再把虫草吃掉。

保存冬虫夏草关键是要防蛀。最好将其分开来用塑料袋封好,放冰箱冷藏或冷冻室中。只要年限别放太久,一般不会变质。



膏方 冷藏保存可长期服

传统观念认为,膏方的作用在于滋补。但是现代“进补”的观念应该向“调补”转换,尤其是膏方,讲究“一人一方”,因人而异,因时不同。

开春后,冬天滋补型的膏方就可以暂停了。春天吃膏方

不妨加进清凉的药味。膏方要冷藏保存,如果存放时间较久,膏滋药的表层出现小霉点,就不要再吃了,因为表面有小霉点,质量也会受到影响。

此外,鹿茸、鹿鞭等,属温肾壮阳的药物,含激素较多,不是肾阳亏虚较严重者不宜食用。

生活宝典

让孩子躲开身边的致癌物

最近听的很多的一个化学名词——“双酚A”,再次走进了年轻父母们的视线;而因为它为原料之一制成的塑料奶瓶,更是由于可能影响幼儿发育,成了家长眼中的“危险品”。除了塑料奶瓶,其实孩子身边还潜伏着不少危险。

少去地下车库

环境污染以气体污染最重。工业废气、汽车尾气、烟草烟雾、柏油路面受热后挥发出的气体,以及一些化学清洁剂等中都有毒性,有的甚至致癌。因此,父母首先要避免让孩子吸“二手烟”;其次要尽量避开汽车尾气浓度高的地方,比如别在地下车库长时间停留。

装修少用人造板材

室内环境污染,可能是导

致儿童急性白血病的主要危险因素之一,它还会增加儿童哮喘的发生率,降低儿童智力。室内环境污染主要包括甲醛、苯、甲苯、二甲苯、苯乙烯及一些放射性气等物质。它们来自复合板材、油漆、涂料、黏合剂以及地砖等。因此,家庭装修首先要选购合格的装修材料,少用人造板材,别过多使用单一材料;儿童房的家具应以实木为主。装修后,至少通风一个月再入住。入住前,最好找有资质的权威机构进行检测。住进后,可养铁树、吊兰等植物,以吸收有毒气体。

塑料制品远离热食

在提防塑料奶瓶时,也别忘了小心其他儿童用塑料制品。购买前观察塑料制品底部的三角回收标志,看三角形里

的数字。通常它有1~7之别,分别代表不同类型成分制成的塑料制品,大多数不耐高温,其中代号为5的多用来制作微波炉饭盒,可耐130℃高温,但其盖子通常采用质地透明,代号为7的塑料,也就是用来制作奶瓶的“危险品”,最怕受热,应尽量避免盛装热水、热食或被加热。

新衣服晒三天再穿

童装的问题主要集中在甲醛超标PH值不合格上。因此,挑童装,别买做过抗皱和漂白处理的,以素色和没有印花图案的为宜,且图案印花不能太硬。买时先闻一下,若有类似家具城里的刺鼻气味就别买。新衣服买回后,要用清水浸泡10分钟,充分漂洗后再挂到太阳下晾晒3天。

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——香伏斑蝥,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。“香伏斑蝥”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。香伏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、心理上都会发生很大变化,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伏斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有力,精力充沛。香伏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)

健康资讯

营养师指导点菜,打造港城营养“海鲜宴”



“谷乃国之宝,民以食为天”,自盘古开天地以来,饮食文化一直占据生活主导,从生吞活剥到蒸煮加工,从充饥解渴到膳食搭配,人们越来越注重吃得健康,吃得营养。鲁菜,曾经位列四大菜系之首,如今,再现鲁菜辉煌已成为山东餐饮业界的共识。烟台作为鲁菜发源地之一,依山傍海,气候宜人,常年接纳来自全国各地的游客、日本等邻近国家的游客,坐拥天时地利人和的佳境,打造有烟台品牌效应的营养“海鲜宴”相当重要。

发扬鲁菜在于:传承经典、挖掘民俗、兼容创新。创新在于对食材的烹饪方式、色泽造型、营养口味的改良。说到营养,渤海湾盛产时令海鲜,不论参、翅、燕、贝,还是鳞、

蚧、虾、蟹,其蛋白质、维生素、微量元素等营养价值含量颇高,加上传统鲁菜“原汁原味、原汤原水”的烹饪方式,非常贴近现代人所倡导的低盐、绿色饮食标准。营养需要科学的膳食指导,正确的烹调方式及合理的营养搭配可以避免食用海鲜引起的食物中毒、营养吸收障碍、痛风、肾结石等健康问题!由营养师指导帮助顾客点菜的餐饮企业,在与国际化接轨的饮食环境下,必将拥有更大的发展空间!

烟台大学营养教育培训中心提供专业的营养师培训,愿携手烟台各餐饮企业,为其提供合理的膳食指导,一同打造港城烟台鲁菜的营养海鲜美食文化,力求将海鲜的营养价值发挥到极致!

(烟台大学营养教育培训中心供稿)



实用妙招

浮小麦茶,止汗安神

人的一生中1/3时间在睡眠中度过,然而却有超过1/3的人睡不好觉。有些人睡觉时会出汗,还不时会感到潮热,更年期女性就经常受到这种困扰。不妨泡杯浮小麦茶,帮您缓解上述种种不适。

浮小麦茶的取材非常简单,药房里就能买到,即30克浮小麦,茯苓、麦冬各9克,把它们研成粗末,装入纱布药袋。泡的时候可放到保温杯里,冲入600—800毫升沸水,

旋紧瓶盖,20分钟后,就可以代茶喝。中医认为浮小麦具有益气、除热和止汗的功效,凡由阳虚引起的自汗和由阴虚引起的盗汗患者,均可应用浮小麦治疗,再配上宁心安神的茯苓,以及清心除烦的麦冬,这例药茶就有养心、安神、敛虚汗的作用,能改善睡眠、益智安神。

最后要提醒大家的是,浮小麦茶偏凉,虚寒体质及经期的女性朋友,最好不要服用。