

· 养生偏方 ·

防治冻疮小妙招

大多数人到了冬天都有一个困扰,就是冻疮久治不愈反反复复,又痒又疼让人颇为心烦。这里介绍几种预防冻疮小妙招,不妨试试。

浸泡法:取一盆15℃的水和一盆45℃的水,先把手脚浸泡在低温水中5分钟,然后再浸泡于高温水中,每天三次,可以改善血管功能,减少冻疮的发生。

搽姜片:用生姜片涂搽常发冻疮的皮肤,连搽数天可防止冻疮再生;若冻疮已生,可用鲜姜汁加热熬成糊状,待凉后涂冻疮患处,每日两次,连涂三天。

抹蒜泥:独头紫皮大蒜1个剥皮捣烂,放在烈日下曝晒至温热,每天在生过冻疮的部位涂抹4-5次,连涂4-5天。

敷鸡蛋黄油:将鸡蛋煮熟,取蛋黄放在铁勺上榨出油,去渣后冷却备用。冻疮溃烂处,先用双氧水清洗,然后敷上鸡蛋黄油,外用纱布包扎,三五天即愈。

涂风油精:取风油精少许涂搽患处,用手轻轻地揉搓,直至局部发热,每日3次,连续3周,适用于冻疮初起,局部红肿硬痛者,但冻疮破溃者不宜使用。

擦十滴水:将十滴水外擦冻疮局部,每天6-10次,冻疮未溃者疗效好。若局部皮肤破溃糜烂,可先用红霉素软膏涂擦,待炎症消散后再使用十滴水。

板栗 肾之果

板栗含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养物质,素有“干果之王”的美称。中医学认为,板栗性味甘温,有养胃健脾、强筋活血、止血消肿等功效,尤对肾虚有良好的疗效,故又称为“肾之果”,特别是老年肾虚、大便溏泻更为适宜,经常食用有强身愈病。其生食可治腰腿无力,果壳和树皮有收敛作用;鲜叶外用可治皮肤炎症;花能治疗瘰癧和腹泻,根治疝气。常吃板栗对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。此外,对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等具有较好的防治作用。

需注意的是,板栗生食难以消化,熟食时易滞气,故不可食用太多,以免消化不良。

冬食萝卜药膳妙用多

常言道:“冬吃萝卜夏吃姜”,这里指的是白萝卜,其味辛、甘,性凉,熟者甘平,能清热生津、凉血止血、化痰止咳。人们冬季食疗养生很多是萝卜为辅料,这里介绍几款萝卜药膳,大家不妨试试。

■ 萝卜煲羊腩汤

做法:萝卜一个,羊腩500克,生姜3片,食盐少许。白萝卜、羊腩切成块状,生姜切成三片,备用。瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水开,然后放入以上全部材料,改用中火继续煲3小时左右,调味即可食用。

功效:补中益气、健脾消积食,可预防皮肤干燥、皴裂等。

■ 天门冬萝卜汤

做法:天门冬15-30克,切薄片,水煎去渣取汁,用此水再加适量清水,加入火腿肉或咸肉150克,煮沸后,将切好的萝卜丝300克放入同煮。煮熟后加入适量食盐,少量香葱末、胡椒末调味,可作点心或佐餐食用。

功效:止咳、解乏、强体,长期食用使皮肤变得细腻光滑。

■ 萝卜闷鲫鱼汤

做法:鲫鱼一条,白萝卜切薄片。葱姜入锅爆香,将鲫鱼放入锅中两面煎硬,添入一汤碗半的水,大火煮开直至鱼汤变成奶白色,转中火煮至水量减少至2/3左右,加入萝卜片,煮至软硬适中,调味,加一点醋去腥。

功效:温中下气、健脾利湿,妙在“二白”食材,引食欲。

■ 萝卜煮海带汤

做法:白萝卜片300克,水发海带100克,盐、味精、清汤、香菜、姜适量。海带洗净,切菱形块。锅中倒入清汤大火煮沸,放入白萝卜片、海带块、姜丝。煮沸后改小火煮约1小时至海带丝熟烂,调味,撒上香菜段即可。

功效:化痰、消肿、止咳,对预防甲状腺肿大有一定作用。

北京商报记者 夏姗姗/整理



泡温泉有哪些禁忌

泡温泉是冬天必不可少的养生项目。温泉水多辛热,可促进气血通畅、温经活络,李时珍在《本草纲目》中就把温泉直接划归为药引之一。由于温泉的种类很多,对应的疗效也不一样,有诸多禁忌,别养身不成却泡出“温泉病”。

针对体质 选择适宜姿势

泡温泉不只泡那么简单,对于不同的人来说选择不同的姿势很重要。一般来说,分为卧式、坐式和足浴。卧式浸浴即泡温泉者仰卧水中,头颈部和前胸部露出水面,身体乳头线平面以下浸入水中,可减少浸浴时对胸部的压力,减轻心肺负荷,适用体质较弱者。坐式浸浴是泡温泉者坐在水中,仅下腰部、臀部、大腿根部、阴部浸入热水中,可以改善盆腔和阴部血液循环,消炎止痛,同时还有镇静催眠作用。足浴则只需把双脚及踝关节浸入温水中,有“引血下行”的作用,可以减轻高血压患者脑部充血的现象,适用于有高血压、失眠、月经过少以及足部风湿疼痛等人。

种类不同 对应疗效各异

温泉的种类很多,所含成分不同,对应的疗效也不一样。如含各种微量成分的单纯泉,疗养的范围相对扩大,对于神经衰弱、神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用;含有钙、镁等碳酸氢的温泉,具有镇静、轻度降压作用,还能改善体质;含有碳酸氢钠盐的温泉,有滋润皮肤和美的效果;含有硫化氢、绿矾、二氧化碳等成分的酸性温泉,可软化角质,具有强效杀菌力,对疥、癣、慢性湿疹、痤疮、痒疹、硬皮症、神经性皮炎等皮肤病患者有一定的疗效;含有放射性元素氡和镭的温泉,有镇静作用,可调整心律、血压,对糖尿病、神经痛、风湿病、痛风及妇科病患者有疗效。

时间 不宜超过20分钟

泡温泉已成人们冬季养生时尚,但也有诸多禁忌,别养身不成却泡出“温泉病”。专家提醒,泡温泉的时间不要太久,选择适宜自身的高、中、低温度的温泉池,每次15-20分钟即可。空腹、饱食、酒后、劳累者,避免马上泡温泉。泡温泉后,要喝杯白开水或蜂蜜水,补充体内丢失的水分。高血压、心脏病患者,在规则服药、病情稳定的前提下,可以泡温泉,但每一次不超过20分钟。患有急性发热性疾病、急性传染病、活动性结核病、出血性疾病、严重的心肾疾病,糖尿病伴有周围神经病变、严重湿疹、皮炎及皮肤有溃烂伤口者、妇女经期、怀孕的初期和末期,均不宜泡温泉。

北京商报记者 夏姗姗

健康书苑

羊肉 冬季御寒佳品

私家厨房

■ 清炖羊肉

用料:羊肉500克、葱25克、香菜25克,味精、盐、姜、醋、香油适量,青萝卜少许。

做法:将羊肉剁成25厘米见方的块,用刀拍破,葱切丝,萝卜切半。羊肉用开水氽去血污,倒入陶制盆内,加入姜、葱段、萝卜、开水,再放在锅内的小铁架上,锅内加适量的水,盖紧锅盖,烧至肉烂时撇去浮油,捞去葱、姜、萝卜,吃时加入葱丝、香菜、醋、胡椒粉、香油、味精、盐等调味。

功效:口味宜人,有御寒助阳之协。

■ 酥炸羊肉

用料:羊肉500克、发面250克、发酵粉25克、大油150克,碱、大料、白糖、味精、盐、姜、葱、料酒、酱油适量。

做法:羊肉切块,加料及少量的汤搅拌,上笼屉用旺火蒸30分钟,烂熟后取出来冷却。将面粉用水和匀,加入碱搅拌均匀,再加入发酵粉和匀。下油旺火烧到七八成热,投入油内炸至皮坚硬呈黄色,捞出沥油。可蘸葱酱、椒盐、辣椒酱油调味。

功效:色泽油亮,有开胃健脾之功。

■ 炒羊肉丝

用料:羊肉200克、鸡蛋清一个,白糖、土豆、酱油、盐、食油、葱末各适量。

做法:将羊肉剔去筋膜,切薄片,顺着肉纹切成1.5寸的丝放碗内,加精盐、鸡蛋清,并抓拌均匀,土豆切丝。锅内下油8钱烧热,下羊肉煸炒至松散变色时盛起。原锅放油4钱烧热,下葱末炒香,放入土豆丝略炒,再加入羊肉丝、酱油、精盐、白糖和水,炒匀,撒上胡椒粉即可。

功效:鲜香味美,具有驱寒保暖之功。

■ 红烧羊肉

用料:带皮生羊肉1000克、青蒜叶5克、绍酒100克、红酱油150克,冰糖、姜、葱、盐、味精、水淀粉适量。

做法:羊肉加清水,用中火烧开后,取出洗净。将羊肉、绍酒、红酱油、精盐、葱结、姜块放入锅内,添水淹没肉块,旺火烧开,加冰糖小火焖3小时,已酥时捞出拆骨、切块,放入原汁锅内用旺火稠浓原汁,加味精、青蒜叶,水淀粉勾芡,烧开即成。

功效:色泽鲜美,有补肾壮阳之功。