

“十里桃花”的养生功效



热剧《三生三世十里桃花》的播出,观众在感叹制作精良、剧情引人入胜时,对烂漫桃花也产生了浓厚兴趣。即将到桃花盛开之时,我们不妨在“桃红柳绿”下,细数桃花乃至桃树的养生保健功能。

桃花

桃花非但能供欣赏、还可供食用。桃花有消肿、利尿、美容、祛瘀、镇咳的作用,《唐本草》载:桃花“主下恶气,消肿满,利大小肠”。医家李时珍对桃花的治病功效也大大推崇。桃花含有丰富的胡萝卜素,维生素B1,维生素B2等营养物质;这其中,山奈酚等物质可以改善血液循环,防止色素的慢性沉着,促进皮肤营养和氧的供给,从而起到滋润肌肤的作用。正因此,用新鲜桃花3至6克泡煎的桃花茶,是爱美女性时下不二的食疗选择。需要强调的是,孕妇及过敏人群不宜服用。

桃树叶

桃树叶容易被人忽视,其实桃树叶也是个“宝贝”。桃叶具有祛风除湿、清热解暑、杀虫消炎的功效,

桃树叶中含有β-谷甾醇及其葡萄糖甙,山奈素-3-双葡萄糖甙等成分。尽管桃树叶有微毒、不可食用,却能外用于治疗头痛、关节痛、疟疾、湿疹、疮疡、癣疮等症。民间常用桃树叶来灭蚊、灭蚤、杀死孑孓及蝇蛆等作用。

桃枝

至于桃枝,是指桃树枝条的二层皮。桃枝具有活血通络,解毒杀虫功效活血、接骨、活络的功能;适用于治疗外伤骨折及风湿性关节炎。民间有用它治疗心腹痛等症。

桃树的根皮,则是桃树藏在地下的“宝”,具有止血、消炎、解毒、消痈、清热的功效,适用于黄疸、颈痛、经闭、吐血、痢疾、痔疮等症。

雨后桃树树干上的裂口中,会有树脂沁出,我们将其称为“桃浆”或“桃胶”,主要成分是多糖、少量的

蛋白质等,其中多糖是由半乳糖、鼠李糖、葡萄糖醛酸等组成。有活血、益气、止渴功能,可用于治疗糖尿病,乳糜尿,小儿疳积。食疗还能治疗泌尿系结石,痢疾。

桃子

桃树的果实就是桃子。桃肉有益气血、养颜色、解劳热、生津液、消积、润肠之功效。桃果肉中富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等以及大量的水分,特别是它含铁量在水果中占首位,对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。桃子的钾含量远大于钠,水肿患者食用能利尿消肿。桃肉含有丰富粗纤维,能增强肠蠕动,有利于消化吸收。唐代药物学家孙思邈称其为“肺之果”,有补益气血、养阴生津的作用。适宜于大病之后,气血亏虚,面黄肌瘦,心悸气短,慢性支气管炎、肺结核、低血糖、肺病、

虚劳喘嗽、便秘之人作为辅助治疗之用。

吃完了果肉,可别忘了核桃中还藏着一“宝”——桃仁。桃仁含苦杏仁苷、苦杏仁酶、尿囊素酶、乳糖酶、维生素B1和挥发油等成分。桃仁是一味比较常用的中药,性平,味甘苦,入肝、肺、大肠经,有破血祛瘀、润燥滑肠、镇咳消炎的疗效,著名方剂桃仁承气汤、桃仁汤及治疗老年便秘的麻仁丸、治妇女经闭的桃红四物汤等都以桃仁为主药。

春季,市民还可收集桃树上未成熟而落于地上的果实,干燥可制成另一味常用中药瘦桃干,瘦桃干又叫碧桃干、桃奴,性味苦、温,有敛汗涩精,活血止血止痛、养胃、除烦。干燥果实用于小儿虚汗、盗汗,遗精,心腹痛,吐血,妊娠下血。

蔡骏

健康知识

春季养生重养肝

乍暖还寒的春天已经来了,然而许多人却还无法适应气候变化,免疫力低下或过度亢奋的人们,都容易出现感冒或过敏的症状。中医师表示,春季养生更着重于养肝,透过适当的饮食调养,促进身体阴阳平衡和免疫力的平衡。远离春季疾病,其实也不难。

许多人认为预防感冒生病首先应该增强抵抗力,但现代人营养充足、体质虚弱者比例少,真正重要的是维持免疫系统的平衡,也就是身体阴阳的平衡。免疫力低下的人容易生病、感冒、伤口感染,且易造成出血性病征;免疫力亢奋,则易造成自体免疫失调,导致红斑性狼疮和风湿疾病。

从中医学理论来说,春天属木,宜养肝,调养以舒肝理气为主,进一步滋养肝阴,建议平日饮食多选择五谷杂粮;当季蔬果如草莓、芦笋,以及菠菜等深绿色蔬菜;另可选择综合坚果、红枣等甜性食物,但摄取量不宜过多,以免肥胖;避免摄取气味和口味浓郁的食材而伤肝。除此之外,巧用中药材入菜,也能在增添料理风味之余,提升食物护肝养生的价值,促进免疫力平衡,预防因春季风邪所诱发的感冒和过敏等病症。

杨申

健康顾问

甘蔗的五种吃法

最近,水果超市里随处都能看到甘蔗的身影,随时想吃都能买得到。吃法也不单一,除了嚼着吃,榨汁喝,甘蔗还有很多新吃法。

糯米甘蔗粥:甘蔗清甜,用它来当熬粥的食材也不错。将新鲜甘蔗200克榨成汁,大米150克淘洗干净,一起倒入锅中,加清水,先用猛火煮沸,后用文火煎熬20~30分钟,熬成粥后食用。可起到养阴润燥、清热生津、止渴通便之功效。

甘蔗绿豆汤:将绿豆150克洗净放入锅中,加水1000毫升浸泡3小时。把新鲜甘蔗200克洗净,削皮,切成小段,放入锅中。一起先用猛火煮沸,后以文火慢煲,约1小时左右停火备用。常饮有凉血润燥、清肺止咳、利咽喉之功效。

甘蔗萝卜百合汁:将新鲜甘蔗200克榨汁、萝卜150克榨汁、百合50克洗净,泡发,煮烂,最后加入甘蔗汁和萝卜汁,日服三次,有养阴清热、润肺止咳、安神之功效。

甘蔗生姜汁:甘蔗性寒,可以加点生姜中和一下。将新鲜甘蔗200克榨汁、生姜适量榨汁约10毫升。两种汁倒入杯中,混合搅匀备用。每次喝15毫升,每日两次。有滋阴养胃、健脾和中、止呕之功效。

甘蔗莲藕汁:将新鲜甘蔗200克榨汁、莲藕500克洗净,去节切碎,用甘蔗汁浸泡6小时,再用清洁的纱布绞取汁液去渣,分早、午、晚3次饮用。有清热滋阴、凉血止血、润燥之功效。除了以上这几种吃法,甘蔗还可以跟各种薯类、牛羊肉一起炖、焖、煮着吃,味道不仅好,营养价值也很高。

李桂珍



阳光是个宝 晒晒身体好

初春季节,人们多晒太阳不仅可以温暖体内阳气,驱除倒春寒,还有生发、助睡眠、强壮骨骼等好处。当然,要选对时间、选对位置,才能把太阳这味补药吃出最好的功效。

晒脚踝 6~10点 除寒气少抽筋

“寒从脚下起”,手脚容易冰凉的人,多是阳虚体质。一天中6~10点太阳中的红外线比较强,紫外线偏弱,比较温和,适合晒足部。要选择天气好的时候,适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。



晒腿时,每次至少晒半小时。晒时,可配合按摩小腿的足三里穴。

晒头顶 10~16点 补阳气生发

初春这段时间阳光最猛烈,特别是12~16点,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害,但头顶就不一样了,中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部,适合在中午晒。

我们可以在午饭后到室外散步一刻钟,让阳光温暖头顶百会穴,有助通畅百脉、调补阳气。促进大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头发的生长。

晒后背 16~17点 储存维D时机最佳

这个时间段气温比较温暖,但阳光紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。

晒的时候,注意让阳光直射背部,即将后背朝阳光即可。可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。如果方便,将衣服撩起来,让阳光晒下这两个穴位,可以补充肾气。

晒手心 24小时助睡眠

人的手掌很少被晒到,所以要特殊照顾,会有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指)。按揉此穴位有清心安神的作用。

晒手心方法很简单,在阳光下摊开双手朝向阳光,或者抬起双手,掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。

注意,春天的时候晒太阳不论是哪个部位,最好是直射(眼睛除外),在户外要摘掉帽子和手套,尽量将皮肤暴露在外,晒背的时候可以穿薄一点。

王东旭



洗澡不该先洗头

很多人喜欢通过洗澡来放松身心,但是,如果打乱了清洗的正确步骤,不但起不到放松的效果,还会影响身体健康。以下是正确的洗澡顺序,供大家参考。

首先,当你进入浴室后,热水一开,就会产生蒸汽,而人的毛孔也会随之扩张,此时应该立刻洗脸,否则会将脸上积累了一天的脏东西带入毛孔,引起青春痘。洗脸水过烫,则容易使皮肤失去油脂的保护,产生皱纹,建议用40℃以下的温水洗脸。

其次,洗澡开始后,水温可以偏热,能促进新陈代谢,加快血液循环,扩张毛孔,将身体上的污垢彻底排出。

最后,洗澡时,头发在蒸汽中得以滋润,因此,洗完身体后才是洗头的最佳时刻。

简康

专家视线

年轻人不良习惯容易带来青光眼

3月6日是世界青光眼日,据统计,全世界约有原发性青光眼患者6000多万人,我国目前至少有500万名青光眼患者,其中79万人双目失明。青光眼致盲的人数占全体盲人的5.3%~21%,有的地区甚至高达30%。这种眼疾的患病率随着年龄的增长而增长,但现如今越来越多30、40多岁的年轻人也被诊断为青光眼。

中午趴着睡要不得

许多年轻人生活节奏快,中午时间紧,就趴在桌上休息。长期保持低头的姿势,头部充血,使得血液在眼部聚集增多,眼压升高。尤其是对

于本身具有远视眼及浅前房结构的人群,如果在昏暗的房间里使用电脑或看书,容易引起瞳孔散大,诱发闭角型青光眼急性发作。

高度近视是高危

在年轻人中,高度近视的发病率近年来有所提高,而高度近视的患者由于眼球结构的改变,使得视神经更容易受到眼压的损害,因此更容易患开角型青光眼。年轻人工作压力大,精神紧张,且随着信息化时代的到来,人们用眼的时间越来越多,容易引起眼部疲劳。

眼药水一滴一滴别随意

有些人眼睛不舒服了,就去药

店买点眼药水一滴一滴。然而,有些眼药水中含有激素,长期随意使用就容易引起激素性青光眼。有些对激素敏感的人,由于长期大量使用含有激素的护肤品而引起青光眼。

另外,患有先天性青光眼的婴幼儿由于无法自己表达眼部不

适,眼压高,视物模糊的时候往往不容易被家长发现,容易漏诊,等到长大了发现疾病的时候,视神经的损伤已经无法恢复。因此,如果发现婴幼儿有畏光流泪,眼球增大的表现,应及时到医院进行青光眼排查。

尹文丽

