

母亲节 把青春“还”给妈妈



小时候,觉得妈妈简直是个无所不能的超人——她是个手艺很好的大厨,也是一个巧手的裁缝,还是一个有魔法的园丁,能用花花草草把家打扮得特别漂亮……忽然有一天,看见妈妈日渐苍老的面容,才发现她那双充满慈爱的手已经没有了往日的魔力,变得粗糙、衰老,甚至还有些变形。不如加入我们的行列,为妈妈做一份补品,把青春还给妈妈!

理研究证实,枸杞子有类似人参的作用,能预防动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞新生等作用,有增强体质,延缓衰老的功效。

食补法:枸杞零食

将枸杞、杏仁、核桃、松子混在一起作为零食,每天带一个零食盒。这种食用方法虽然简单,但比泡酒、炖汤的吸收效果更好。

何首乌茶汤:乌发抗氧化

宋代《开宝本草》称何首乌“久服长筋骨,益精髓,延年不老”,是古代“四仙药”之一。现代药理研究发现,何首乌良好的抗氧化作用,能促进神经细胞的生长,对神经系统疾病有辅助治疗作用,还能促进造血功能,降低血糖,抑制胆固醇的升高,减少胆固醇在肠道吸收,因而能缓解动脉粥样硬化的形成。

食补法:何首乌茶汤

黑芝麻、山药、何首乌同等比例研成细粉,瓶装备用,每天取出25克,用沸水调匀,即可服用,有很好的健脾补肾、养血益精作用。

灵芝粥:消除自由基

《神农本草经》认为,灵芝能“补肝气,安魂魄”,“久食,轻身不老,延年神仙”,是古代“四

仙药”之一。现代药理研究证实,灵芝对神经系统、呼吸系统、心血管系统功能都有调节作用,具有免疫调节、清除自由基、平衡代谢等功能,直接影响人体衰老进程。

食补法:灵芝粥

将灵芝磨成粉,熬粥时待粥熟后调入灵芝粉5g,每天服用。灵芝味道稍苦,可以在粥中加入冰糖,蜂蜜调味,空腹服用灵芝较好,吸收得比较完全,也可以调和肠胃。

红景天茶:延缓机体衰老

《神农本草经》将红景天列为药中上品,称服用红景天可以轻身益气、不老延年,藏《四部医典》也记载红景天“主治周身乏力、体虚等症”。我们去高原时会随身携带红景天,其实平时服用也很好,可以增强运动的耐力,缓解疲劳,而且它在强壮免疫力功能方面比人参作用更强,可以提高免疫力,延缓机体衰老。

食补法:红景天茶

取红景天10克,用研磨器研成粗末,冲入沸水,加盖泡15分钟,调入蜂蜜10克即成。上下午各饮一杯,可以补气养血,增强人体适应能力。

晴紫

黄芪煨枣:延缓细胞衰老

《神农本草经》将黄芪列为上品,说这味药是滋补药中最棒的。黄芪能补一身之气,可以用来缓解气虚乏力,中气不足。现代研究发现,黄芪不仅能扩张冠状动脉,改善心肌供血,提高免疫功能,而且能够延缓细胞衰老的进程。这对母亲来说是最好不过的礼物,经常食用可以养颜美容。

食补法:黄芪煨枣

取大枣30个,生黄芪30克,一同煨煮20分钟,每天食用5个枣可以提高身体免疫功能,增强体质,是送给妈妈的首选甜品。

当归炖蛋:养血驻颜

是不是觉得妈妈的气色总是不尽如人意?人的血液应在经脉里正常运行,如果运行不畅或出现淤血,要用当归来活血,使血液回到它原来的地方,故名当归。我们的容貌在很大程度上由气血决定,气血充足,面色红润,年轻貌美,随着气血不足,容貌就会慢慢衰老。当归有养血活血的作用,在妇科病里用得尤其多,被称为“女科之升药”,血虚或血瘀的人都可以用当归来调养。

食补法:当归炖蛋

按照一个鸡蛋,3克当归的比例,熟鸡蛋去壳,和当归一起放到锅中,加3碗水,大火煮开,小火炖,煮汤至一碗即可食用,可以调节气血。

冰糖黄精汤:补虚添精气

在古代养生学家眼中,黄精是延年益寿的药物,有“久服成仙”之说,是古代“四仙药”之一,杜甫也曾以“扫除白发黄精在”来赞美它。中医黄精视为气阴双补药,有养阴润肺,补脾益气、补肾填精的功效,现在药理研究也发现,黄精有抗疲劳,延缓衰老的作用。最适合那些精气不佳的母亲,可以有效预防气虚、精气不足等状况。

食补法:冰糖黄精汤

取黄精30克,用冷水泡发,加冰糖50

克,用小火煎煮1小时即成,每日2次,这么吃既补脾气又补脾阴,还有润肺生津,益肾补精的作用,没有大补温燥之品可能带来的副作用,适用于身体虚弱的母亲服用。

三七冲服:消除血脂、强健心脏

清代名医赵学敏在《本草纲目拾遗》中记载“三七补血第一”,称为三七为“中药之最珍贵者”。现代药理研究发现,三七不仅可以作为止血、补血、定痛、消肿的伤科补品,还能扩张血管、清除血脂、恢复血管弹性,降低心肌耗氧量,在心血管病的防治方面,甚至比人参还有明显的优势。这种堪比人参的药材适合有些发福、血脂较高的妈妈,有血管清道夫的功效。

食补法:三七粉冲服

用三七粉0.5克、西洋参粉0.5克,每日冲水服用。三七活血化瘀。西洋参滋阴补气,可以弥补三七稍微温热的特性,对气血瘀阻导致的心脑血管疾病有很好的保健作用。

炖参汤:提高脑力

古代中医认为人参是“百草之王”,能大补元气。《神农本草经》记载,人参能“补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目开心益智,久服轻身延年。”现代研究也发现,人参可以激活中枢神经系统,推迟大脑细胞老化,具有提高脑力和体力的作用,并能迅速消除疲劳。如果你的母亲正在为带第三代而操劳着,可以每天为她炖一碗参汤补补脑力。

食补法:炖参汤

将人参5克放入锅中,加入100ml清水,大火烧开,小火炖煮10分钟,倒出液体,如此反复煮三次,得到的就是上好的参汤了。

枸杞当零食:保肝抗衰老

药膳、养生汤、保健酒……枸杞总是其中的老熟脸。枸杞确实很养生,《神农本草经》称它“久服坚筋骨,轻身不老,耐寒暑”,而且性子平和,一年四季都可以用。现代药

上海国际珠宝首饰展览会

上海世博展览馆

(上海市国展路1099号)

2012.5.10-13

10:00-18:00 (2012) 3428

赏珠宝 摘大奖

参观珠宝展,就有机会赢 iPhone 4S、iPad 2、瑞士军表、金镶玉吊坠、珍珠项链、银饰吊坠等超级大奖。

详情敬请浏览官方网站:
www.chinajewelrystshow.com

凭有效身份证或护照原件实名登记入场
(18岁以下恕不接待)

主办单位
中国珠宝首饰玉石首饰行业协会

城隍珠宝 2012城隍珠宝第十一届“两岸三地”珠宝玉器精品展

时间:2012.4.29-5.27 地址:上海世博展览馆E1馆 网址:<http://www.chenghuizhu.com>

请将此广告切下,到现场换取抽奖卡片,凭此广告,还可领取精美礼品一份,数量有限,送完为止

