

话题背景:随着气温的降低,以发热、咳嗽等为主要症状的流感也开始“闹腾”起来。为此,好多小孩、老人、孕妇、患有各种慢性病或体质虚弱者等容易被流感袭击者都格外小心,甚至闭门不出,以远离流感的“骚扰”和“侵袭”。所以,增强自己的体质,也是抵御流感的重要办法。

流感来了不要躲 正确贴膘很必要

——阿胶已被认为是健康的“贴膘”选择



头疼得要爆炸,眼泪、鼻涕“川流不息”,咳嗽“声声不断”,恼人的流感症状让人痛苦不已。专家建议,面对流感,及时治疗很关键。同时,也别忘了贴点秋膘,增强自身体质。

►谈“膘”色变,大可不必

俗话说,一夏无病三分虚。人经过夏天高温的消磨,兼之吃得比较清淡,难免会感到身体虚弱,疾病自然容易乘虚而入。《黄帝内经》写道:“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”另外,时值秋暮,人们的精气开始封藏,此时进食滋补食品较易被消化、吸收和藏纳,有利于改善脏器的功能,增强人体体质。因此,入秋即补,多多益善。

一谈到“膘”,人们很自然地想到了储存在人的身体内的那些多余脂肪,这对于爱美的女性来说,无疑是最大的敌人。所以,为了保持体型,很多人一年四季都在控制饮食,包括急需进补的秋季。其实,这里所说的“贴膘”并非我们所说的长肉,而是根据个人体质的不同进行适当的进补,并通过滋补达到防燥的目的。众所周知,秋天,燥气最强,燥气通肺。肺为娇脏,最怕燥。肺主气,司呼吸,一旦被燥邪所伤,人就容易

出现气逆、喘咳、口干鼻干、咳嗽黏稠而干等肺燥津亏气逆的病证。许多有咳嗽病史的人也最容易在秋天加重病情,所以秋天要注意养肺生津。而预防秋燥就需要进补滋阴润燥的食物,并以“清润为主”。平时可适当喝点豆浆和牛奶等饮料;多吃些萝卜、番茄、豆腐、银耳、梨、柿子、香蕉等,这些食物可润肺生津、养阴清燥。同时禁烟、酒、辛辣等燥热之品。如此补法,怎需担心“增肥”的可能呢?

►正确“贴膘”,阿胶优选

“春夏养阳,秋冬养阴”,合理进补,健康“贴膘”的意义重大。但既要“贴”出营养,又不能“贴”出肥胖,才是真正的健康“贴膘”,也是进补的真正含义所在。

营养学家认为,女性在食补方面,以补气血为主,可吃一些富含胶原蛋白的食物,如猪肉肉皮、鸡爪、猪脚等,对女性的肌肤也有很好的保养作用;多吃一些蔬菜和水果,可以为人体提供多种维生素和微量元素。而在补气血、增强体

质、防寒防冷方面,阿胶的功效可谓“深得人心”。千百年来,秋冬进补用阿胶是老百姓,尤其是江南一带辈辈相传的老传统。阿胶对于女性不仅补出女人好气色,还能令人倍感活力。因此有“秋冬进补,来年打虎”的说法。

所谓“百姓日用而不知”,那阿胶的效用真的有那么好吗?翻翻古人的文献,就清楚了:

《本草纲目》记载,阿胶“和血滋阴,除风润燥”;《本草崇原》也说“阿胶乃滋补心肺之药也”。因此,秋季服阿胶,不仅补气血,而且“润肺防燥”的效果也非常明显,可谓事半功倍。其实,阿胶的滋养效果远不止于此,要不然也不会被药王李时珍称为“圣药”。

阿胶的滋补功效广泛而历史悠久。《本草纲目》记载:阿胶“性平味甘,入肝,肾,肺三经”,有养血滋阴,润燥之功;《清宫叙闻》记载:“西太后爱食胡桃阿胶膏,故老年皮肤滑腻,不现垂老之色”;清代黄宫绣《本草求真》载:“阿胶,味甘气平,质润,专入肝经养血。”肝为“血海”,阿胶养血;《纲目拾遗》中还记载,阿胶能“添精固肾”,肝肾同源,养肝的同时还可以积蓄肾精,扶元固本,因此,秋“收”冬“藏”,进补阿胶是非常适宜的。

说了这么多,您也明白了:阿胶的滋补功效可见一斑,将它作为秋冬季节的“贴膘”佳



品无可非议。我国许多地方都有秋冬进补阿胶的习惯,但道地阿胶必须用上好的纯驴皮和优质的东阿县的地下水来炼制才行。

因为“水”是东阿阿胶道地之魂,阿胶最初就是因为东阿地下水,才得名。东阿地下水能使驴皮中的精华提炼到极高程度,并且微量元素之间得到微妙协同,促进阿胶效果最大化。

►选对阿胶,效果加倍

《神农本草经》记载,阿胶“久服轻身益气”。“久服”二字,至关重要。中医说“有形之血,难以速生”,“血”作为有形之物,短时间内是难以生成的,这是自然规律。因此凡是纯天然“养血”之品,效果都要慢慢显现。阿胶天然是补血的,她的节奏是“润物细无声”。每天早晚3-9克,短则一月,长则数年,长期坚持,效果是累计加倍的。

因此,阿胶进补,贵在坚持。另外,随着阿胶的滋补功效逐渐被大众所熟知,各种阿胶产品也纷纷被搬上柜台,成为各大商店的热销品。但专家告诫消费者,只有选对阿胶,选择品质好的道地阿胶,才能使滋补效果更为显著。

在此,简单地教你几招判断阿胶食材是否正宗的办法。

1.辨产地。《本草纲目》记载,阿胶“出东阿,故名阿胶”。

2.看制作技艺。阿胶作为传承数千年的滋补上品,一块小小的阿胶,需要经历50多道工序才能炼制而成。而在炼制过程中,制作技艺的差异,将直接影响到阿胶的品质。

合理的进补,对中青年来说,可以增强体质,使其保持充沛精力;对老年人来说,可以使晚境融乐,甘甜如始。所以,合理进补的意义绝不仅仅在于简单地预防秋冬季节肆虐的流感,而更多的在于提高您的身体素质,保证家庭幸福满满。

中老年人要“腹”养,肠保养常年轻



人体腹部重要的器官就是肠道,肠道是人体吸收营养、排出废物的重要器官,但是如此“全能”的肠道实际却很娇气。想要让胃肠少出麻烦,你就要尽量“讨好”它。除了注意三餐规律饮食等常识外,还需要补充“好细菌”护肠胃。

肠道中栖息着数以亿计的细菌,其中为有益菌、中性菌和有害菌,前者的作用在于平衡各菌群,维持肠道健康。当有益菌的“总体实力”小于有害菌时,肠道菌群的平衡就被打破,可能导致便秘、腹泻等多种问题。

有益菌和有害菌天生为敌人,一生都在战斗中度过。婴儿时期肠道有益菌最多,但到了晚年有害菌占上风。因此人到中老年,经常会感到消化能力减弱,吃下去的东西总是消化慢,便秘等,导致垃圾在体内堆积。这也是为什么到了中老年时期“水桶腰”越来越大的主要原因。

人到中年,各种机体能力会逐渐减弱,到老了就更不愿意动了,其中包括肠道功能。肠道懒了,有益菌对抗有害菌的能力也会下降。

肠道保养 常喝阿力果

阿力果益生元是一种浆状的低聚果糖和水溶性膳食纤维,是以蔗糖和水为原料采用专利【专利号: ZL 011283459】专利技术发酵而成,是肠道保养的益生元饮品。阿力果深道肠道健康之道,引领全新的时尚健康生活。

源自天然

标准品质

膳食纤维

阿力果专卖店:上海市闸北区平顺路499号 咨询电话: 13230149004 13930162345

阿力果在全国幸福9号门店及网上商城www.xf9.com均有销售

客户咨询电话: 400-755-1919

如何保持肠道健康,提升肠道提高肠道有益菌的能力,方法有多种,其中一种是加强肠道蠕动,多运动,适当按摩腹部,增加膳食纤维食物的摄入等。另外一种就是刺激益生菌增长,多吃含丰富益生元、低聚糖的食物。

益生元对肠道有益菌的促进作用已被科学认证。对人体来

说,优质的益生元,在通过消化道时,会被肠道有益的菌群吸收,促使有益菌的增长。有试验表明,30%的老人肠道中几乎不存在有益的双歧杆菌,而肠道中的有害菌魏氏梭菌的检出率高达80%,在通过食用益生元后,老年人的肠道菌群状况会大为改观。(来源《肠道生活好管家》p156)

低聚果糖是一种天然的活性益生元,同时还具有水溶性膳食纤维生理功能。低聚果糖天然存在甘蔗等植物中,每日使用4-8克一周后体内有益菌双歧杆菌和乳酸菌明显增加,产生类黄酮等有害菌显著减少,从而有助于减少场内毒素的产生。(来源《肠道生活好管家》p164)

与年轻人相比,中老年人更要注重维护肠道健康,让其充满活力。为了让中老年人方便益生元低聚果糖摄入,采用发明专利生物技术(专利号: ZL011283459)——固定化果糖基转移酶生产而成的低聚果糖,它不被人体消化酶所降解,但可被有益菌所利用,它是身体自身有益菌必需的粮食,能增殖自身有益菌,抑制有害细菌的生长。

2015年5月,阿力果与致力于打造全球孝养老人最多的机构幸福9号形成战略合作,打造阿力果9号,创新O2O居家养老模式让更多的老人服用到阿力果,帮助他们解决肠道健康问题,增加老年人的幸福指数。

