

食疗保健

网红茶饮
乌梅汤热卖
并非人人能喝

随着气温升高,传统汤剂乌梅汤开始热销成为爆款茶饮,但是它只能消暑解渴吗?是不是所有人都适合服用?中医科专家表示,这款“舌尖上的中药”并不是万能解暑神器。

乌梅汤是一道受欢迎的中国传统药膳,在夏季被广泛用来解暑降温。主要由乌梅、甘草、山楂、陈皮、荷叶等组成,有清热化湿、生津止渴的功效,被认为是一种理想的饮品来对抗酷热天气。

乌梅、甘草两味药合用起到酸甘化阴的作用,能够生津补液、滋阴补血,最适合夏季出汗伤津之时饮用。山楂起到健胃消食的作用,能够改善天气热胃口不好的状况。荷叶能够改善夏季湿热造成的痰湿淤滞,具有化痰降浊的功效,能起到一定的化湿降脂作用,但是想达到瘦身减肥的最佳效果,还是需要配合饮食控制、运动疗法及作息规律。

制作乌梅汤的基本步骤。准备食材:取适量乌梅干和清水,一般比例为1:10至1:20(乌梅:水)。浸泡乌梅:将乌梅洗净后浸泡在清水中,最好浸泡2~3小时以软化乌梅。煮熬汤汁:将浸泡后的乌梅连水一起放入锅中,大火煮沸后转小火熬煮约20~30分钟,直至水变成深紫红色。加入糖:根据个人口味适量加入冰糖或者红糖,搅拌至糖完全溶解。滤去渣滓:将乌梅和汁液倒入容器中,用纱布或滤网过滤去渣。将乌梅汤冷却后放入冰箱冷藏,待凉后即可饮用。

乌梅汤主要是由药食同源的一些中药组成,适合夏季出汗多、口干、胃口不好、高脂血症和肥胖人群饮用。但是在饮用前还是要遵医嘱,特别是一些特殊人群。胃酸过多、脾胃虚寒的人不太建议饮用乌梅汤;糖尿病患者及有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者,儿童、妇女、哺乳期妇女、年老体弱患者应在专业中医师指导下使用。

南通市第六人民医院中医科提醒,不是所有人群都适合服用乌梅汤,更不建议大家盲目跟风,网络购买乌梅汤。如有需求,还是需要找中医师,面诊后辨证论治,因人而治。

花佳佳 汤蕾



芒种时节养生
须防上火和内生湿热



昨天迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大,养生须防火和内生湿热。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说,芒种时节高温天气频现,湿度大且多闷热,此时人体的阳气也会上升,阴液相对不足,容易上火,同时体内易生湿热。

“上火在临床上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”申子龙说,前者常见口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状,可多吃清泻胃热食物,如芹菜、苦瓜、莴笋等,少吃煎炸烧烤食物,不吃辛辣刺激食物;后者常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起口干口苦等,在少吃煎炸烧烤食物、避免食用辛辣刺激食物基础上,做扩胸运动并用两手的大鱼际叩击膻中穴位,可起到宽胸理气、调畅情绪的作用。

“内生湿热往往表现为膀胱湿热或

气虚湿热。”申子龙说,前者常见小便色黄短赤、尿频尿急等症状,甚至出现泌尿系感染,宜清淡饮食,及时休息不熬夜,避免久坐、憋尿;后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等,这类人群以老年人居多,单纯补气易上火,单纯清热祛湿易伤正,建议食用健脾祛湿食物,如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节,各年龄段人群养生有何不同?专家介绍,儿童为“少阳之体”“易寒易热”“易虚易实”,应注意预防感冒,不宜贪凉饮冷,同时少吃煎炸烧烤食物,避免食积便秘;中青年人体质壮盛,工作压力大,生活节奏快,应注意调畅情志、劳逸结合,规律作息、避免熬夜,少喝奶茶、碳酸饮料等;老年人体育锻炼宜“量力而行”,避免剧烈运动耗气伤津,建议选择八段锦、太极拳等轻柔缓和的运动。

据新华社

吃杨梅一定要知道的真相

众口但便甜似蜜,宁知奇处是微酸。优质的杨梅水充足,是天然的“固体饮料”,果肉也富含蛋白质,其中含有的矿物质、维生素和酚类物质,有助于抗氧化和排毒养颜。然而,关于杨梅的谣言却层出不穷,南通市第一人民医院临床营养科专家提醒,5大要点了解杨梅。

杨梅中常见的小白虫或虫卵主要是果蝇及其幼虫。绿色安全的种植方式无法根除杨梅果肉中的果蝇幼虫。好在果蝇和苍蝇等不同,不会携带和传染致病菌,且人体胃液的酸度完全能够分解果蝇及其幼虫,误食也不会对人体产生危害。可如若食欲受到果蝇影响,可以采取合适的清洗方法来去除。

杨梅清洗过程中呈现的颜色来源于其自身的天然花青素。杨梅成熟到一定阶段,果实受到机械外力(运输或冲洗造成的震动、挤压等)后产生损伤,水溶性强的花青素自然伴随汁液流出。而着色剂成本不低,掺杂在杨梅中还会加速其腐败变质,反而得不偿失。

不少人认为杨梅核表面附有一层绒毛,吞食后能把脏东西,甚至寄生虫带出肠道。事实是,生吞杨梅核既无法排毒,也无药用价值,甚至会引发以下

危险:食道或气管因杨梅核噎住造成窒息;杨梅核在肠内堆积,或与肠内病灶相遇导致肠梗阻;杨梅核破碎后,内部的生葡萄糖苷酶会在体内代谢产毒。

杨梅不能与黄瓜、牛奶、海鲜同食?以上三种食物不能与杨梅同食的说法,仅从理论上考虑了它们与杨梅中某种单一成分存在相互作用的可能性,而完全忽略食物进入人体后真实的生化反应,也没有说明日常生活中要达到营养损失或产生毒性所需的食用(剂)量根本无法实现。所以,大可不必将杨梅特意与黄瓜、牛奶和海鲜分开食用。

采购杨梅时应避免食用出现下列情况的果实:果肉内果蝇幼虫已发育成熟为黑色虫子;果实表面压痕明显,汁液外溢,手感黏软(盛放容器甚至被汁液污染);闻起来没有杨梅固有的清香味,反而有酒味。常温环境下,杨梅放置两三天就可能色味皆变。购买后应尽快食用,或及时置于冰箱冷藏或冷冻,以延长储存时间。

怎样清洗杨梅?为了更好地去除杨梅中的果蝇幼虫,可以考虑将杨梅用盐水浸泡15分钟后,再用清水冲洗1~2遍,每次一分钟即可。同时,盐水浸泡还能一定程度中和杨梅的涩口感。

益宣 汤蕾

科学育儿

生理盐水
清洗鼻腔
有效缓和鼻塞

喷嚏不停,鼻涕不止,鼻塞不通气……你家孩子是不是这样?这些严重影响到宝宝的生活及睡眠质量,相比服药治疗,物理疗法同样重要。有些情况下,合理使用生理盐水冲洗鼻腔能够起到缓和鼻塞的作用,是一种安全而有效的清洁和舒缓鼻腔的方法。

是一种含有与人体生理盐类浓度相似的盐水溶液,通常用于清洁和冲洗鼻腔。它主要是由氯化钠以及水组成的溶液。生理盐水作为一种温和的溶液,可以用于清洁鼻腔、减轻鼻塞、稀释黏液,以及帮助维持鼻腔内的湿润度。鼻腔冲洗的作用机制包括提高黏膜纤毛功能、降低黏膜水肿、减少炎症因子、物理的或机械的清除作用等。但是,使用生理盐水冲洗鼻腔存在相关适应证和禁忌证。

适应证:儿童急性上呼吸道感染辅助治疗,适用于存在鼻塞、流涕、鼻腔分泌物多而黏稠及鼻后滴漏等临床症状的患儿。禁忌证:存在屏气发作、胃食管反流、急性中耳感染的儿童谨慎使用;对合并吞咽功能障碍、鼻出血、凝血功能障碍或怀疑有上呼吸道异物的儿童,不建议使用;6月龄以下婴儿不建议使用。

生理盐水冲洗鼻腔有如下作用。治疗鼻窦炎,用生理性海水清洗鼻子可以治疗鼻窦炎,鼻窦炎主要是因为细菌感染导致,鼻腔内会有脓涕积聚,通过冲洗治疗以后可以将鼻腔内的脓性分泌物冲洗出来,可以减少鼻腔内脓涕滞留。缓解鼻腔干燥,如果患者鼻腔比较干燥,用生理性海水清洗鼻子,有利于缓解鼻腔干燥症状,可以保持鼻腔黏膜湿润,减少鼻黏膜干燥、糜烂、出血症状,如果鼻腔干燥特别重,可配合用复方鱼肝油滴鼻液治疗。治疗感冒,用生理性海水清洗鼻子可以治疗感冒,感冒会导致鼻塞、流黏稠鼻涕等不适症状,如果鼻部症状特别严重,可以用生理性海水清洗鼻子,可以缓解鼻塞、流涕症状。治疗过敏性鼻炎,用生理性海水清洗鼻子可以用于治疗过敏性鼻炎,过敏性鼻炎患者鼻腔黏膜比较敏感,接触外界过敏原刺激以后会导致过敏症状。

压力式鼻腔冲洗装置有3种。盐水滴鼻剂,5~10mL单支装,适用于6个月至1岁的婴儿。注射器式,外观类似于注射器,同时有专门为儿童设计的软硅胶头,适用于1岁以上的婴幼儿。挤压瓶式,瓶状,容量较大,适用于学龄期以上的儿童。

周琦 汤蕾