

秋季食疗因人而异

秋天是适宜进补的季节,此时空气干燥,人容易烦躁不安,不同的人群该如何进补?本期小编将细说不同人群适宜的食疗方。

按中医的理论,秋季是养肺的最好时节。此时空气干燥,人容易烦躁不安,应多吃一些清心润燥的食物,如乌骨鸡、猪肺、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,忌吃含辣椒、大葱、生姜、肉桂等辛辣、煎炸爆炒的燥热食品。

此外,生冷瓜果不宜多吃。很多人认为秋季可以吃狗肉、羊肉来温补,但实际上,食用温性的狗肉、羊肉会加重秋燥症状,易使人上火。如果秋季需要进补的话,最好选用鸭肉、兔肉、鸽肉、甲鱼、海参等作为滋补品。鸭肉不仅富含蛋白质,可及时补充夏日的过度消耗,而且其性凉,具有滋阴养胃、健脾补虚的作用。兔肉易于消化,不仅蛋白质含量高,胆固醇含量极低,而且性凉,具有补中益气的作用,是中老年人及心脑血管疾病、肥胖病患者理想的秋季进补食品。鸽肉、甲鱼、海参均性平,能起到滋肾益气、滋阴补虚的作用,是肾气亏虚者的秋季食疗佳品。

秋季进补也可以适当吃点平性的鱼,如养血滋阴的墨鱼、健脾

开胃的黄花鱼,补虚、健胃、益肺的银鱼以及具有健脾胃作用的鲫鱼等。但要少吃带鱼、鲢鱼、鳙鱼等温性鱼类。

女性应注意益气补血

血液,是女性美容最重要的物质基础。中医认为,只有血液充足,眼睛才能视物清晰,肤色才能饱满红润。可适当多吃黑豆、发菜、胡萝卜、龙眼肉等。

胶芪枣汤:阿胶9克,黄芪18克,大枣10枚。先水煎黄芪、大枣,水沸1小时后取汤,将阿胶放入汤中溶化。每日1剂,早、晚分服。阿胶补血;黄芪、大枣补气生血;三味同用能补气益血。

菠菜猪肝汤:新鲜连根菠菜200~300克,猪肝150克。将菠菜洗净、切成段,猪肝切片。锅内水烧开后,加入生姜丝和少量盐,再放入猪肝和菠菜,水沸后肝熟即可。饮汤食肝及菜,可佐餐食用。

男性注意滋养肝肾

男性可适当食用虾仁、淡菜、牡蛎、泥鳅等。

枸杞猪腰粥:枸杞子10克,猪肾一个(去内膜,切碎),粳米100克,葱姜食盐少许,同煮成粥。有滋补肝肾、固精强腰的作用。

炒核桃仁:核桃仁10克,炒香嚼食。有补肾温肺、润肠通便的作用,适用于肾虚腰痛脚弱,或虚寒咳嗽及便秘者。

老年人应注重增强免疫力

老年人在这个季节可适量食用大蒜、山药、香菇等食物。

银耳冰糖粥:银耳10克,冰糖30克,粳米100克。制法:将银耳泡发,粳米洗净。将银耳、粳米、冰糖一同放入锅内,加清水2000毫升,先用旺火煮沸,再用文火煎熬60分钟,以银耳、粳米熟烂为度。能增强肌体的免疫力,滋阴润肺、养血强身。

炒双菇:水发香菇100克,鲜蘑菇100克,精盐、黄酒、味精、酱油、



白糖、麻油、生姜末、鲜汤各适量。先将香菇、鲜蘑菇洗净,切成薄片。在锅里加入植物油,烧热后放生姜末煸香,加入香菇、蘑菇煸几下,加入黄酒、酱油、白糖继续煸炒入味,然后加鲜汤烧开,放入味精,勾芡即成。滋补强壮,益气滋阴,嫩肤抗衰,增强免疫力。

儿童需慎防腹泻

每年8月至12月是儿童腹泻高发时期,腹泻如果不严重,食疗是不错的选择。

腹泻有时泻时止,或久泻不愈,大便稀薄或带有白色奶块,食后便泻,面色苍白等症状,可采用以下食疗:

胡萝卜汤:取鲜胡萝卜250克洗净,连皮切成块状,放入锅内,加水适量煎烂,去渣取汁。

大便稀薄如泡沫状,色淡,臭气少,肠鸣腹痛,或伴有发热,鼻塞流涕等症状,可采用以下食疗:

姜茶饮:取绿茶,干姜丝各3克,放在瓷杯中,以沸水150毫升冲泡,加盖温浸10分钟代茶随意饮服。

腹胀腹疼,泻前哭吵,大便酸臭如蛋花状,口臭,不思食等症状,可采用以下食疗:

苹果汤:取苹果1只洗净,连皮切碎,加水250毫升和少量食盐,煎汤代茶饮。适用于1岁以内的儿童,大于1岁者,可吃苹果泥。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律

的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人增多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医生专家所不齿。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以

适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北。

咨询电话:15965154859

教你一招

如何挑选好石榴

石榴可谓是全身是宝,又是当季最时新的水果,不过,石榴厚厚的皮包裹着里面的籽,对很多人来说,如何挑选石榴可是个令人头疼的问题。

首先看品种,市面上最常见石榴分三种颜色,红色、黄色和绿色,有人认为越红越好,其实不像苹果和一些水果的一般挑选法,石榴因为品种的关系,一般是黄色的最甜。

其次看光泽,看光泽亮不亮,如果光滑到发亮那说明石榴新鲜的,表面如果有黑斑的话,则说明已经是不新鲜了,而石榴上出现一点点的小黑粒,那倒不影响石榴粒的质量,只有大范围的黑斑才说明石榴不新鲜。再次掂重量了,如果差不多

大的石榴但其中一个放在手心感觉重一点的,那就是熟透了的,里面水分会比较多。

最后看石榴的皮是不是很饱满,就是皮和里面的肉很紧绷的那样,如果是松弛的,那就代表石榴不新鲜了。



新睿思:品质服务打造新亮点



新睿思教育,十年来专注于中学生教学研究及改革的同时,不断提升服务品质,推出一系列有益学生身心健康、快速、提分的服务新亮点。

专业的教育顾问

深知中学生学习特点,为学生精辟分析学科不足,精锐点拨

学习弱点,精准点评学习盲区。

资深教学管理师团队

详细记录学生的课程安排、学习进度、学生作业与每次测试分数,综合评估学习成绩,及时与学生、教师、家长进行多方沟通。

国内知名教育顾问专家组

深耕历届教学大纲,精析历届考试试卷,给学生提供最新的一线考试信息、辅导方向。

免费心理咨询,定期励志教育

资深心理辅导专家面对面授课,1对1沟通,疏导学生焦虑与不安,调整心态,帮助学生达到最好的学习状态。

优秀教师免费陪读

及时解答学生的疑难问题,切实解决学生方法不对、习惯不好、缺乏技巧等问题。

严谨的管理体系,确保每一个在新睿思教育接受辅导的学生都能得到最专业和最全面地教学服务,让学生成绩得到快速提高。



订版电话:0535——6630821 6630816