

冬季总是冻手冻脚 几道暖方让你温暖过冬

冬季来临,许多人都会感觉寒意彻骨,冻手冻脚,咋能让自己暖融融地过一个冬天呢?当然是进补啦!今天与你侃侃养生食谱来帮助自己驱除寒气,温暖过冬。

姜糖苏叶饮预防感冒

取生姜3克、红糖15克、紫苏叶3克;将生姜洗净,切成细丝,与紫苏叶一起放入杯中,加入红糖,用开水冲泡,盖上杯盖焖10分钟,趁热服用,每日两次。

方中,紫苏叶辛温,可发表散寒,宣通肌表,疏散郁闭的肺气,理气合营,能治疗有恶寒发热、头痛鼻塞或兼见咳嗽、胸闷不舒等症状的风寒感冒,以及患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症状的肠胃型感冒。与生姜配伍,可增强解表散寒的功效。红糖甘温,既可温中散寒,助紫苏叶、生姜发散在表之寒,又可作为调味品,缓解辛辣苦涩的味道。

此外,本方对于怀孕期间恶心呕吐者、吃鱼蟹之后腹痛恶心者、小儿肚子受凉呕吐腹泻者都有一定效果。在遭受暴雨、冰雪、寒风、水湿侵袭后,泡一杯姜糖苏叶饮也有预防感冒的效果。需注意的是,有身重疲乏、神志昏沉、胸膈满闷不舒、没有食欲、大便黏腻不畅等湿热内蕴表现的人不宜服用。

当归生姜羊肉汤温中补血

取羊肉250克、当归15克、生姜30克;羊肉洗净,切块,用开水焯后沥干;当归、生姜分别用清水洗净,生姜切片;生姜下锅内略炒片刻,再倒入羊肉炒至血水干后,与当归一同放入砂锅内,加开水适量,大火煮沸后,改小火煲2小时~3小时,调味即可。

当归生姜羊肉汤出自东汉医圣张仲景的《金匮要略》。方中,当归补血调经、活血化瘀、缓急止痛、润肠通便,其特点是补血不滞血、活血不伤血,为调经补血第一要药。羊肉性温热,暖中补虚、补肾填精、开胃壮力、散寒除湿,配伍当归增强补虚温阳之力,既补血又止痛。生姜温散,助羊肉散寒暖胃,且除膻味。三味同用,组成简单、效果显著、风味独特,有温中补血、调经散寒的功效。

此方尤其适用于有面色苍白、手脚冰冷、小便清长等症的体质虚寒者日常食用;还可缓解妇女月经推迟或量少、闭经痛经、经期头痛、胎动不安、产后腹痛头昏等症状;也适用于男性阳痿、寒疝、前列腺炎、前列腺增生等疾病;老人体弱、有各种退行性病变者,也可常服。另外,体内寒气重者可多加生姜;常发热、咽喉肿痛、口舌溃烂者慎用此方。

丹参米酒,解腹部发凉

取丹参200克、米酒1000克;将丹参粉碎,用米酒浸泡半个月,早晚服用,每次15毫升;或每次10毫升,每日3次,饭前将酒温热服用。

方中,丹参味苦,性微寒,入肝肾二经,有活血化瘀、凉血消痈、养血安神的效果。现代药理实验表明,丹参有扩张冠状动脉作用,能使冠状动脉血流量增加,并减慢心率,对冠心病等老年性疾病大有益处。米酒性温,不仅通血脉,还使药力更强,对因寒所致的心痛、寒痰咳嗽皆有缓解效果。用丹参泡酒,尤其适合血瘀闭经、痛经,且伴有腹部发凉的女性服用,也可作为冠心病、心绞痛患者的保健药酒。此方不宜孕妇服用。



五味枸杞饮初咳慎用

取五味子50克、枸杞子50克、白砂糖20克;五味子用小纱布袋装好,枸杞子剪碎,一同放入砂锅内;加水1.5升,用小火煎沸,滤出药液倒入杯中,再加白砂糖搅匀即可饮用。

方中,五味子味酸甘,性温,归肺、肾、心经,有敛肺滋肾、生津敛汗、涩肠止泻、宁心安神的功效,常应用于肺肾两虚、精气耗伤导致的肺虚咳嗽、肾虚体弱、长期腰痛等。枸杞子味甘,性平,归肝、肾、肺经,

红茶暖胃又驱寒

第一,红茶可暖体抗寒。秋冬时节人体生理功能减退,阳气减弱,对能量与营养要求较高,此时泡上一杯红茶,可起到防病的作用。红茶甘温,可养人阳气,且汤色胭红,能给人以温暖的感觉,红茶中含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,能增强人体的抗寒能力。

第二,红茶可养胃。茶叶中所含的茶多酚具有收敛作用,对胃有一定的刺激作用,在空腹情况下刺激性更强,所以有时空腹喝茶会感到不适。经常饮用加糖、加奶的红茶,能消炎、保护胃黏膜,对治疗溃疡也

可滋补肝肾、明目润肺,对肺肾阴虚所致虚劳咳嗽有一定缓解作用。在《本草纲目》中,白砂糖也是一味中药,可和中缓急、生津润燥,常用于治疗肺虚咳嗽、肺燥咳嗽。三味共用,可健脾胃、补肝肾、养心血、生津止渴,适用于冬季五脏虚亏、气血不足所导致的疲乏无力、面无血色、腰膝酸软、心慌失眠等症状。

需注意的是,咳嗽初起、大便不成形者慎用本方,血糖高、糖尿病患者可少用或不用白砂糖。

有一定效果。但红茶不宜放凉饮用,那样就会影响养胃和暖胃效果,还可能因放置时间过长而降低营养含量。

第三,红茶可助消化。红茶可以去油腻、帮助胃肠消化、促进食欲,并强壮心脏功能。日常饮食感到油腻和胃胀时,多喝些红茶,可以减少油腻,促进消化。

第四,红茶可预防感冒。实验表明,红茶的抗菌力强,用红茶漱口可过滤病毒防止感冒,并预防蛀牙与食物中毒,降低血糖值与高血压。

冬季暖身食物排行榜

1.羊肉、牛肉等富含蛋白质和铁的食物

蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出去,而碳水化合物所含能量仅有5%-6%作为热量散失,脂肪则是4%-5%。因此,冬天吃高蛋白质的食物有助机体抗寒。值得注意的是,在富含蛋白质的食物中,红肉和动物内脏等还是铁元素的好来源。铁在体内参与血红素合成,能提高血液携氧能力,缺血者外周组织的供氧减少,会因产热不够而感到寒冷。需要提醒大家的是,每天吃肉量别超2两。

2.海带、紫菜、海鱼等富含碘的食物

甲状腺素是人体新陈代谢调控的重要激素,影响着人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。它能促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。碘是合成甲状腺素的重要原料,如果缺碘,身体御寒能力会因此降低。海水中含有丰富的碘元素,因此各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等,冬天应该常吃。

3.鲜枣、猕猴桃等富含维生素C的食物

研究显示,摄取大量维生素C能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降,并可缓解肾上腺的过度

应激反应,增强身体对寒冷的耐受性。柿子椒、番茄等深色菜,以及柑橘、鲜枣、猕猴桃等水果富含维生素C。

4.粗粮、绿叶菜等富含B族维生素的食物

大部分B族维生素在体内起到辅酶作用,在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等都与能量代谢密切相关。维生素B₁主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B₂的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、绿叶菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生等。

5.辣椒、姜等香辛料

在寒冷的冬天,适当吃些香辛料不仅能给大家带来味觉上的享受,还有助人体抵御寒冷。比如辣椒中的辣椒素具有产热潜力,能促进血液循环,改善怕冷、冻伤等;美国农业部研究发现,饮食中加入肉桂,能提高身体新陈代谢速度,促进产热;姜中的挥发油可加快血液循环,兴奋神经,使全身变得温暖。因此,冬天在烹调时,可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。

据人民网

2.问:哪种流感疫苗效果更好?

答:世界卫生组织和中国疾病预防控制中心公布的指导性文件,并没有特别推荐哪种疫苗效果更好,而是认为两种疫苗都具有一定的保护效果。

3.问:何时打流感疫苗合适?

卫生与健康

流感疫苗三问三答

答:选择接种疫苗的时机有一个原则,就是在自然感染发生之前完成接种。流感流行一般从10月至来年的3

月,12月至来年的1月达到高峰。打完疫苗产生抗体还需要两周左右的时间,所以现在打疫苗时机正好。世界卫生组织

组织在今年发布的《2019-2030年全球流感战略》中,特别指出“每年接种流感疫苗”是预防流感的最有效方法。符合条件的60岁以上老年人和中小學生人群应主动接种流感疫苗,预防流感。(完)

据新华网