



夏季,可以和白扁豆“交朋友”

养生要诀

扁豆健脾入药食,中焦水沃可除之,豆衣豆花均消暑,芬芳透达散表湿。

性味归经

白扁豆味甘、微温,归脾、胃经。本品为补脾化湿药,由于补脾不腻,化湿不燥,故常用于治疗脾虚有湿之症。若暑湿伤中,脾胃失和,用之也能健脾化湿和中,因此有“消暑”之效。且对病后体虚,初进补剂,尤为合适。此外,本品还有解暑作用,可解酒毒和一切药毒。

用药延伸

扁豆衣的功效与白扁豆相同,但药力较差,多用于脾虚有湿或暑湿吐泻及脚气、水肿等症。扁豆花能消暑化湿,多用于感受暑湿,发热、泄泻或痢疾,并治妇女赤白带下。

购买要点

以粒大、饱满、色白者为佳。优品呈长圆形或长肾形,表面乳白色;种脐呈扁圆形,白色且位于一边中央。

食谱分享

白扁豆粥

原料:炒白扁豆60克,粳米60克。
功效与主治:清热化湿,健脾和胃。适用于脾胃虚弱,食少呕逆,暑湿泻痢,夏季烦渴。
制作方法:白扁豆和粳米同煮为粥,至扁豆烂熟。

白扁豆瘦肉汤

原料:白扁豆50克,猪瘦肉100克,盐适量。
功效与主治:健脾化湿。用于小儿脾虚泄泻、消化不良、暑湿泻下等症。
制作方法:猪瘦肉洗净,用开水稍烫去血腥味,切成细末,然后放入锅内,加水适量,再加入白扁豆,用文火炖1小时,调味后即可食用。

注意事项

需要注意的是,白扁豆含毒性蛋白,生用有毒,加热后毒性大大减弱。白扁豆中毒的主要症状有乏力、头晕、恶心、呕吐、心悸、出汗、腹泻、腹痛等,故煮熟后才能服用。



家备小姜小病不慌

人们常说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”,也许您会问,夏季本就炎热,再吃性温的生姜不是火上加热吗?

冬吃萝卜夏吃姜

人们只关注到夏季的炎热,却忽略了夏季多雨潮湿的气候特点,而且热邪常与湿邪“勾结”,意图损害人体健康。

另外,夏季天气炎热,凉拌菜、西瓜、冷饮等成为夏季饮食的主要角色,这些生冷寒凉的食物确清凉爽口,但也会使脾胃受到寒湿、湿热的双重夹击,让脾胃受损,人会出现头昏恶心、胸闷呕吐、食欲减退等诸多不适,这时,脾胃最需要的就是温中化湿,做好养护,而生姜正好具有这样的功效。

家备小姜 小病不慌

民谚有“家备小姜,小病不慌”之说。生姜能提神醒脑,调养多种身体不适,胃寒呕吐,腹胀冷痛,风寒感冒咳嗽,脾胃虚寒引起的不想吃饭,以及湿滞脾胃所致的疲乏无力等,都可选用生姜进行调养。

“饭不香,吃生姜”,生姜有健脾养胃的功效,能增强食欲,促进消化,吃饭不香或饭量减少的时候,吃上几片生姜,或者在菜里放上一片鲜姜,能改善食欲。

生姜素有“呕家圣药”之称,常用于调治各种呕吐,尤其是脾胃虚寒引起的呕吐,同时对脾胃虚寒引起的口水多也有较好的调养效果。如果因受风着凉而感冒,可取生姜5片、红糖适量,制成生姜红糖茶趁热饮用,也可以服食以生姜为主

要原料的食疗方。

以下推荐几款调养外感风寒的常用食疗方:生姜粥、神仙粥、葱香豆腐。

1.生姜粥

用料为鲜生姜12克,大枣5枚,大米100克。将生姜洗净切碎,大枣洗净去核,之后与淘洗干净的大米一同放入锅中,加入清水适量,大火煮沸后,改用小火继续煮至大米熟烂即可。用法为每日2次,分早晚餐温热服食。

2.神仙粥

用料为葱白7根,生姜7片,糯米50克,米醋50毫升。将糯米淘洗干净,加适量清水煮成稀粥,再加入葱白、生姜继续煮5至7分钟,然后加入米醋搅匀起锅即可。用法为趁热服食。神仙粥能解表散寒,和胃补中。趁热食用,患病的前3天每日食用,对由外感风寒引起的风寒感冒、头痛鼻塞、身热无汗等,有很好的治疗效果。

3.葱香豆腐

用料为豆腐250克,淡豆豉20克,葱白3根,生姜丝、植物油、香油、食盐各适量。先将豆腐洗净,切成小块,葱白洗净切成细丝,之后炒锅上旺火,加入植物油,锅烧热后将豆腐块放入锅中煎5分钟左右,再放入淡豆豉,加入适量清水,炖5至7分钟,加入葱丝、生姜丝,继续煮沸片刻,用食盐、香油调味即可。用法为佐餐食用。葱香豆腐对外感风寒引起的鼻塞、流涕、咽干、咳嗽等症状有很好的调养作用,同时作为佐餐还能增进食欲。需要注意的是,虽然是佐餐小菜,口味上也不宜过咸,还是应该以清淡、爽口为主。



夏季出汗并非越多越好

夏季炎热,出汗在所难免,有些人认为出汗就是排毒,汗出得越多,体内的毒素排出越彻底,这是真的吗?

过度出汗不健康

汗液是津液通过阳气的蒸腾后,从玄府(汗孔)排出之液体。《素问·阴阳别论》说:“阳加于阴谓之汗。”《温病条辨》也说:“汗也者,合阳气阴精蒸发而出者也。”汗液的排泄还有赖于卫气对腠理的开阖作用,腠理开,则汗液排泄;腠理闭,则无汗。中医认为,心主血脉,汗为心之液,血汗同源。如果因为某种原因过度出汗,会令阳气耗损,容易出现浑身乏力的情况,久而久之还会损伤阴血。

中医将不正常的出汗归为汗证。历代医家对于汗证的病因病机早有论述,如张仲景在《伤寒论》中提到,出汗主要是由外界原因引起的,风、热、湿是最常见的原因。汗证包括自汗、盗汗。白天稍微活动一下就出汗,称为自汗。从中医角度看,自汗可因身体虚弱、气阴两亏而津液外泄导致,此类人群常常伴有疲惫、乏力、气短、畏寒等症状,体质阳亢热盛者也极易出汗。自汗患者出汗后往往觉得舒服,因为体内的热、火等邪气会随着汗排出体外。

盗汗是以入睡后出汗异常、醒后汗泄即止为特征的疾病。小孩因为脏腑稚嫩、调节功能稍弱,如睡前进食、玩闹,在刚入睡的2小时内容易头背出汗,并不需要特殊治疗。但如果小孩出汗太多,容易疲劳,就需要及时就医。此外,产妇在生产过程中耗气伤血,在产后的1到2周也容易出现多汗和盗汗,如果长期如此,汗出持续不减,也应该及时就医。

还有一类人头部特别容易出汗,是因为“热自胸中熏蒸于上,故但头汗出而身无汗”(《伤寒论》)。再比如单侧身体出汗明显,可见于脑卒中后肢体偏瘫的患者,与患者侧肢体经络气血瘀阻相关。

适当出汗很必要

正常人受天气炎热、活动、穿衣过厚、情绪波动、进食等因素的影响出汗,属于人体正常的生理现象。如果因为不喜出汗,整个夏季都处于空调营造的低温环境中,不外出运动,并不利于身体健康,反而容易出现身体沉重、酸痛无力、精神不振的症状。人们常说“春夏养阳”,出汗就是阳气正常生发疏泄的表现之一。长期不出汗必将影响人体阴阳平衡以及新陈代谢,长此以往可导致疾病的发生。

建议夏季顺应天气和身体状况,适时外出活动,适当出汗。出汗多的时候除了注意及时补水、补充电解质外,还可以适当食用一些具有养阴生津功效的药食两用之品,如生地、麦冬、沙参、玉竹、百合等。此外,还应注意补气固摄,可适当食用具有敛汗作用的黄芪、西洋参等。

调理汗证药膳

1.黄芪炖乌鸡

材料:黄芪20克,乌鸡半只,红枣2至3枚,枸杞10克,盐适量。
做法:乌鸡切块加清水,加入黄芪、红枣、枸杞,隔水炖熟,加适量盐调味服食。
功效:本药膳具有补脾益气、养阴益血、补益肺气而固表止汗的功效,适合产后或体虚、汗出

疲倦的人群。

2.泥鳅豆腐汤

材料:泥鳅100克,南豆腐2块,食用油、盐适量。
做法:先用热水洗净泥鳅,剖腹除去内脏,用热油煎至金黄色,加豆腐,加水两碗煎至半碗,加适量盐调味即可。
功效:本药膳具有益气养阴的功效,适合盗汗患者日常调理。

老年人的分时段养生好方法

养生保健,不能一把抓,要懂得什么时间做什么事,才会事半功倍。老年人每天可根据早、中、晚不同时段,采取不同的保健方法。

1.早搓手

早晨起床后,人体各器官经过一晚上的休息,将开始新一天的工作。随着人体活动的增加,心率会加快,因此早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式,刺激手心的劳宫穴,让心脏兴奋,并增强呼吸系统功能,起到保健作用。搓手心时,将两掌合并,来回对搓,尽可能地摩擦手心。此外,早晨将双手的手指相互交叉按摩,也能起到提神醒脑的作用。

2.午晒背

中午时段,阳光较充足,经常晒晒后背,可起到补充人体阳气的作用。老年人晒太阳时,尽量摘掉帽子,让阳光从头顶的百会穴进入人体,效果更好。

3.晚泡脚

白天活动一天,晚上身体会较为疲倦,特别是肝肾急需得到休息和调养。此时最好的调养方式就是泡脚。泡脚时,水里的热量可以通过脚底进入人体,使肾脏、肝脏得到养护。特别是脚底的涌泉穴,是肾经的首穴,晚上被热水刺激后,能很好地消除一天的疲劳,补充肾气。泡脚结束后,可以用掌心按摩揉搓双脚。

夏至养生食疗方

夏至过后,炎热的天气正式开始,推荐一些适合夏至养生的食疗方,应对不同的身体不适。

花茶巧应夏

1.腹胀呕恶,试试茉莉花茶

若夏季过食辛辣刺激的食物,出现胸腹胀痛、恶心呕吐、里急后重等胃肠道症状,可取茉莉花12克,以沸水冲泡饮用,能够起到理气开郁、散结止痛、疏肝明目、和胃止呕等作用,此茶也可用于调理情绪不畅引起的肋肋胀痛、月经不调等。

2.烦躁难眠,试试栀子花茶

夏季外感热邪或脏腑积热,容易引起心烦失眠、大便干结、牙龈肿痛等不适,此时可取栀子花9克,以沸水冲泡饮用,能够清热泻火、除烦安神、凉血解毒,对血热所致的流鼻血、尿血、便血等也有一定止血作用。

3.贪凉鼻塞,试试辛夷花茶

若夏季经常吹空调引起鼻塞、流涕、头痛等不适,可取辛夷6克水煎取汁,代茶饮用,有助于疏散风寒、宣通鼻窍。需要注意的是,辛夷表层有细小绒毛,泡茶时需要用纱布包裹冲泡,以免刺激咽喉。

药膳更应季

1.凉拌荞麦面,清暑养津

将适量荞麦面下入沸水,控水捞出,拌入调好的黄瓜丝(约半根,盐、醋调制),放入适量香油、白芝麻、香菜,制成荞麦凉面。荞麦面性寒,味酸甘,夏季食用能够清暑解毒、化阴养津。

2.绿豆乌梅粥,消暑利湿

将绿豆100克(冷水泡1小时)、粳米200克、乌梅80克洗净,加水2000毫升,煮至绿豆、粳米熟透,加适量砂糖调味,即得绿豆乌梅粥。此粥消暑利湿、益气生津,可缓解暑湿天气所致的厌食纳呆、心烦汗多、口干便干等不适。

3.荷叶茯苓粥,解暑安神

取荷叶1片洗净煎汤,滤渣取汁,加入茯苓100克、粳米300克同煮成粥,出锅前加适量白糖,制成荷叶茯苓粥,待温后食用。此粥清热解暑、宁心安神,可缓解中暑、水肿、心悸、失眠等症状。

做好这些事 血管老得慢

只听说过保养肌肤,没想到血管也可以保养?没错!不仅能保养,而且还不用花太多钱。以下8件事,只要您能做到,就可以让血管的老化慢些再慢些。

一、关注血脂水平

目前普遍认为动脉粥样硬化的机制是胆固醇学说,其中与之关系最为紧密的就是“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇。

动物实验发现,高胆固醇饮食的兔子在早期就会发生严重的动脉粥样硬化,所以,避免长期高胆固醇饮食非常重要,包括动物大脑、动物内脏、蛋黄等都要少吃。另外,临床上家族性高胆固醇血症也不少见,如体检发现胆固醇明显增高合并眼部视网膜附近黄素瘤,需提高警惕。这种情况大都与饮食无关,而是因为肝脏对胆固醇的代谢出现障碍,建议尽早进行药物治疗。

所以,每年体检关注血脂水平,把胆固醇特别是低密度脂蛋白胆固醇,控制在正常范围内非常重要。

二、控制血压

长期高血压会明显加快动脉粥样硬化的进展,特别是有高血压家族史的人,需要定期监测血压水平。严重的高血压可能会引起脑出血、冠心病、动脉瘤样扩张等严重并发症。

现在高血压也越来越年轻化,一方面与遗传因素相关,另外也与压力、熬夜、肥胖、不良生活方式等引起的交感神经兴奋有关。不管您在哪一个年龄段,一旦发现血压明显升高,千万不要讳疾忌医,应当尽快诊治。部分年轻患者通过积

极的病因治疗,取得了良好的效果,甚至可以暂停服用降压药物。

三、积极控制糖尿病

糖尿病是血管硬化的等危症,言外之意就是得了糖尿病就相当于得了血管硬化。患者在早期可能没有任何症状,但长期血糖控制不佳,就好像把全身的脏器泡在糖罐子里,会导致大、小血管弥漫性的斑块形成,造成严重的动脉粥样硬化疾病,即使采取介入、搭桥等手术都难以有效治疗。

所以,长期控糖治疗非常重要,要诀就三句话:管住嘴,迈开腿,吃得好。另外,也要定期监测糖化血红蛋白水平。

四、戒烟

吸烟是早发动脉粥样硬化的危险因素之一,烟草中的有害物质尼古丁可以诱发血管内皮反复收缩,导致内皮受损,加速动脉粥样硬化进程,引发早期冠心病等动脉粥样硬化疾病。戒烟是最经济的血管保护措施,同时也要避免二手烟。

成功戒烟不是一件容易的事,一方面要充分认识吸烟的危害性,另一方面是了解一下帮助戒烟的药物和专业的戒烟门诊。

五、增加有氧运动

大家一定要改变久坐不动等不良生活方式。适当运动对血管保养至关重要,运动可以增加心血管储备能力,缓解交感神经过度兴奋,延缓动脉粥样硬化进展。俗话说:动一动,十年少。运动方式多种多样,可以根据个人喜好、年龄与心血管能力,选择跑步、游泳、骑车、挥拍类运动等。运动强度可以通过心率来监测,一般来说,把静息心率提高20至30次/分为宜。每周至少运动3至4次,每次30分钟以上为宜。

六、保证睡眠时间与质量

长期缺乏睡眠会导致交感神经持续兴奋,血液中的炎症介质代谢受阻,加速动脉粥样硬化进展。我们发现,发生猝死的患者大都有长期熬夜的习惯。提示我们要尽可能保持正常的作息习惯,保证充足的睡眠。另外要关注打鼾问题,打鼾不代表睡眠质量好,可能是有疾病,特别是打鼾过程中还有短时停止呼吸的人,一定要排除睡眠呼吸暂停综合征的可能。研究表明,打鼾可能与高血压、房颤、动脉粥样硬化、猝死等有关。

七、适当减轻精神压力

长期高负荷的工作及激动生气,也是血管硬化的危险因素。因此,要做好自我调节,工作生活要有张有弛,适当控制情绪,遇事不要太冲动。

八、控制体重

以腹型肥胖为代表的代谢综合征,容易加重心血管负担,引起高血压、高血脂、高血糖等一系列问题,导致较早地发生动脉粥样硬化。减重是规避这一危险因素的有效方式。

总之,动脉粥样硬化是人体正常老化的一个过程,甚至从少儿时期就开始发展,就和我们的皮肤长皱纹一样,不可阻挡,但也并不可怕。我们要做的就是尽量延缓这一进程,避免血管老化得太快。



如何不被蚊子叮

炎炎夏日,蚊子“嗡嗡嗡”的立体环绕声拉开了“人蚊大战”的序幕。如何不被蚊子叮?云南疾控发布提示。

目前并没有证据显示蚊子具有区分人血型的功能,雌蚊可通过呼出的二氧化碳、汗味及热量等来确定目标。具体来说,蚊子更喜欢叮下面这些人群:

- 一是二氧化碳对蚊子而言具有强烈趋食性,婴幼儿、孕妇代谢快,呼出的二氧化碳较多,也更容易吸引蚊子。
- 二是人体排出的汗液中存在大量氨基酸、乳酸、丙酮等物质,这些化学成分是蚊子的最爱。所以汗腺发达、体温较高的人也更容易受到蚊子的青睐。
- 三是很多化妆品中含有的硬脂酸、花香味对蚊子也有着非同寻常的诱惑力,所以化妆的人被蚊子叮咬的几率也大大增加。
- 四是蚊子喜欢黑暗,所以穿着深色衣物不仅营造了蚊子喜欢的弱光环境,也更吸热,容易被蚊子攻击。

参考上述情况,降低被蚊子叮咬的概率,建议做到以下几点:

- 首先,勤洗澡、勤更换衣服;其次,家里采用纱门、纱窗、蚊帐、家用驱蚊灯防蚊灭蚊;第三,可以使用蚊香、电热蚊香片和气雾剂等化学杀虫剂灭蚊;第四,出门到蚊虫多的地方,尽量穿浅色的长衣长裤,涂抹或喷洒驱蚊花露水或驱避剂;最后,留意自己家中的积水容器,花瓶、水生植物勤换水,花盆托、瓶瓶罐罐不积水。

公告

根据朔州银保监分局批复,中国银行股份有限公司朔州朔城区支行已终止营业,相关业务迁移到中国银行股份有限公司朔州市分行营业部(地址:山西省朔州市开发南路19号,电话:0349-8855946)。

特此公告

中国银行股份有限公司朔州市分行
2023年7月3日

注销清算公告

朔州市妇幼保健院社区药物维持治疗门诊部(统一社会信用代码:52140600588515274D)依据股东会决议,拟向登记管理机关朔州市朔城区行政审批服务管理局申请注销登记。朔州市妇幼保健院社区药物维持治疗门诊部已成立清算组进行清算,该清算组由崔秀清、刘霞、蔚海组成,组长崔秀清。

清。为保护债权人合法权益,自本公告发布之日起30日(7月6日至8月5日)内债权人可向清算组申报债权债务,逾期无效。

联系人:崔秀清 18634922888
地址:朔州平朔南路
朔州市妇幼保健院社区药物维持治疗门诊部
2023年7月6日

高温酷暑食欲不振 送你“四宝四汤”

第一宝

茭白

茭白含有较多草酸,烹调之前最好先焯水,去除草酸,防止结石的形成。

茭白的吃法多样:凉拌、焯炒、蜜炒、煎炒、葱爆、葱炖、煎汤……

第二宝

莲藕

莲藕的药用价值很高,夏季的莲藕营养成分更加丰富。

夏天莲藕最好的吃法就是凉拌藕片,清暑降热,开胃消食。

第三宝

芡实

芡实生于池塘、湖泊中,既可食用,也是一种中药材。

夏天用芡实和薏米一起煮粥,祛湿健脾。

但每次不宜食用过多,否则不好消化。

第四宝

菱角

含有丰富的蛋白质,不饱和脂肪酸,多种维生素,微量元素。

可以生吃,也可以煮熟吃。

常用食用方法:煮熟后剥壳食用,或熬粥。

第一汤

绿豆汤

绿豆汤具有清热解暑、止渴消暑的功效。绿豆的营养成分比较丰富,是夏季消暑汤水佳品。

但每次不宜食用过多,否则不好消化。

第二汤

冬瓜汤

冬瓜有清热解暑、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效,是夏天消暑汤水佳品。

冬瓜炖排骨,营养美味,可开胃促进食欲。

第三汤

西瓜汁

配料:乌梅、陈皮、玫瑰花、山楂、冰糖。锅内加水煮开,放入所有食材,大火烧开转小火煮30分钟,调味即可。

第四汤

沙参玉竹老鸭汤

配料:老鸭1只,北沙参、玉竹、生姜适量。做法:老鸭洗净切块,冷水焯鸭肉,炖煮去浮油,加玉竹、沙参、姜片,小火煲1.5小时,出锅加盐调味。

鸭肉性凉,味甘咸,滋阴益气;北沙参补肺阴,清肺热;玉竹养阴润燥,生津止渴。

来源:人民网、健康中国等