

# 一不小心吃撑了 四款茶消滞开胃

一家人外出聚餐,或是与同学同事吃饭喝酒,一不小心就容易吃撑了,感觉胃部饱胀难受,或口干咽燥消化不良。此时不妨有针对性地选择一些简单易做的茶水,帮你消食醒胃。

广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉主任中医师为你推荐如下几个应节的中医食疗方,供选用。此外,专家指出,此时气温稍凉,秋燥渐起,饮食宜防燥护阴,滋肾润肺,可配合芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、梨等柔润食品。老人可多喝米粥,如加入淮山、杞子、黄精、熟地等滋润食材,补而不滞。

## 四款消食开胃方

### 1 陈梅普洱茶

【材料】普洱茶10克,陈皮5克,乌梅10克。

【做法】将陈皮、乌梅洗净后,陈皮剪碎、乌梅剪开,将普洱茶、陈皮、乌梅一同放入茶壶中,注入开水,将第一次冲泡的茶水倒掉,重新注入开水,滤出茶汤饮用。

【功效】止渴生津,消食养胃。适合口干咽燥、食欲不振、消化不良之人。

### 2 山楂乌梅消滞茶

【材料】山楂10克,乌梅10克,谷芽10克,麦芽10克,冰糖适量。

【做法】所有药材洗净后放入瓦煲,加水600毫升,大火煮开,转小火,再煮20分钟后加入冰糖即可。

【功效】生津止渴,开胃消滞。适合饮食积滞、脘腹胀闷、消化不良之人。

### 3 甘草酸梅汤

【材料】甘草10克,乌梅20克。

【做法】甘草、乌梅放入煲内,加水适量,水煎15分钟后放温饮用。

【功效】酸甘化阴,生津敛汗。适合汗出较多和食欲欠佳之人。

### 4 荷叶山楂茶

【材料】干荷叶5克,干山楂5克,陈皮3克。

【做法】上3味放茶缸内,沸水冲泡15分钟,加糖适量调味,代茶饮。

【功效】清热化浊,理气开胃。适合湿热内阻,口苦咽干,食欲欠佳之人饮用。(陈映平)



乌梅、山楂、荷叶都有消滞作用  
(本版图片均为资料图)



## “吃啥补啥”不靠谱

本报讯 吃猪肚补肠胃、多吃鱼眼对视力有帮助、吃核桃补脑、吃枣补血等,一直以来,“吃啥补啥”“以形补形”的说法在民间流传甚广。然而,这些说法真的有科学依据吗?

食物中的营养物质,例如碳水化合物、脂肪和蛋白质都是分子大、结构复杂的有机物,经过消化、吸收等处理后,逐步分解成简单的小分子物质如氨基酸、葡萄糖、脂肪酸等,只有这些小分子物质才能被人体所利用。

无论我们吃猪脑还是猪皮,经消化吸收之后,它们变成一个个普通的氨基酸、单糖小分子,其中健脑成分远远不如深海鱼中不饱和脂肪酸多。又比如红枣补血的说法,红枣的含铁量为1.2至2.3毫克/100克,属于非血红素铁,人体吸收率仅5%。所以并非吃红枣补血,吃猪脑补大脑。

总之,维持人体内多种元素的平衡是人类健康长寿最关键的因素,“以形补形”有时候只是一种巧合。

作为消费者,不要盲目听信所有的“以形补形”,要认真学习营养知识,仔细辨别,根据自身需要去购买适合自己的产品,这样才能吃得健康、吃得放心。此外任何食物只是起到调节的作用,要想治疗疾病还是需要服用药物和医生的指导。(北晚)

## 饮食也是孩子好视力的“小帮手”

本报讯 如今,近视的发生有逐渐提早至学龄前幼儿的趋势。值得注意的是,年龄愈小的近视患者,度数加深速度越快,成为高度近视的概率也越高,而高度近视更是日后引起视网膜剥离、青光眼等眼部疾病的危险因素。

近视都和哪些因素有关系呢?首先要想保持正常视力,最重要的是不能长时间近距离视物,要养成良好的读写习惯,且读写时要有充足的采光照明,每天最好有1小时的户外活动,坚持做眼保健操,减少使用电子产品等。

当然,除了以上“老生常谈”的内容,均衡的饮食也是保护视力的有益因素。

饮食和眼睛的关系是怎样的呢?有专家曾对5830多名屈光不正儿童进行有关头发中相关多种微量元素含量的测定,结果发现其中绝大多数近视小患者,均有不同程度的缺钙、缺锌,尤以缺钙为主,因此,缺钙可以被看作是诱发近视的重要因素之一。

哪些食物中含有丰富的钙?牛奶、豆制品、深色蔬菜中含有丰富的钙。

此外,有益眼睛的元素又藏在哪儿呢?猪肝、蛋黄、奶、深色蔬菜水果中的维生素A、胡萝卜素、叶黄素等营养素,鱼虾肉蛋奶和豆制品中富含的优质蛋白质,海鱼中的DHA等,都是对保护视力非常重要的营养素。

经常吃一些有硬度的食物如坚果、水果、玉米等,咀嚼过程会加强眼肌的锻炼,对视力也是一种保护。(余晓辉)

## 调整生活方式 增加日常运动 骨质疏松可防可治

本报讯 骨质疏松、腰椎退行性变和膝关节骨关节炎等疾病是腰腿老化的常见病症,主要表现为腰背部、腿部的疼痛,行走困难,严重的老化甚至引发骨质疏松性骨折。因此,应尽早采取预防腰腿老化的措施,“防患于未然”,保证生活质量。

人体一般在30岁到35岁达到一生中所能获得的最高骨量,称为峰值骨量,而后骨量随着年龄的增加而逐渐丢失。骨质疏松带来的直接问题是骨骼承重能力降低,易出现骨折,将会严重影响工作和生活。骨质疏松症的预防比治疗更为现实,预防骨质疏松要在年轻时就开始,力争提高峰值骨量,增加骨储备,早期诊断、及时预测骨折风险并采用规范的防治措施也是十分重要的。

### 调整生活方式

已有研究明确证实过度吸烟饮酒正是年轻男性骨质疏松

的重要诱发因素。这是由于这些生活习惯容易引起线粒体受损,从而增加患骨质疏松的风险。因此,避免吸烟,减少饮酒是预防骨质疏松的第一步。

### 平衡营养摄入

通过饮食、服用药物等手段,补充钙和维生素D是补钙的常见手段。对于成年人来说,每天摄入800毫克就够了,相当于喝300毫升的牛奶再加上摄入一斤左右的蔬菜,同时需要配合维生素D来促进钙的吸收,过度补钙反而对身体无益。

### 增加日常运动

保持适度的日照和负重运动,告别不健康的生活习惯是保证骨骼健康的重要措施。

### 减少压力延缓腰椎退变

研究表明,30岁以下的人群中有40%的人存在腰椎间盘退行性变,50岁至55岁之间的

人则高达90%。由于腰椎的退行性变是年龄增长下的一种生理进程,因此严格意义上来说它是无法预防的,但是腰椎老化进程受很多因素的影响,因此可以在下列方面加以注意,减少腰椎的压力、延缓腰椎退变。

### 保持正确站姿和坐姿

尽量做到“站如松,坐如钟”,胸部挺起,腰部平直。减少弯腰,同一姿势不应保持太久,适当进行原地挺胸、伸腰动作,解除腰肌的疲劳。

### 加强腰背肌肉锻炼

久坐、腰部经常需要用力或受力的人应该经常进行腰背部锻炼,可以根据自身情况和喜好选择“燕飞法”“小燕飞法”“三点支撑法”“五点支撑法”等方式进行锻炼。

### 减轻关节负重和磨损

俗话说“人老腿先老”,关节长期的负重和磨损,会导致骨质增生和“骨刺”形成,膝关节感到

疼痛,这就是膝关节骨关节炎。一旦病症形成,患者的行动力可能会受到明显的影响,严重者会出现“罗圈腿”。

延缓膝关节老化的重点是减轻关节负重和磨损,使关节能够“轻松上阵”。

### 控制体重

减重是预防膝关节骨关节炎最好的方法。作为下肢主要的负重关节,若体重过重,那么膝关节所受的力道也比正常体重大得多,这种情况下,长期的压迫会加快膝关节退变。

### 运动切忌过量

适量的运动反而能够减缓膝关节骨关节炎的发生,切记不要过量。不同年龄时期需要根据实际情况进行不同的运动。

### 少做深蹲

少做深蹲,尤其是负重深蹲,对膝盖的伤害特别大。少上下楼梯或者爬山,这些动作对于膝关节的软骨关节磨损比较严重。(顺健)