



X 新知

鸡蛋里藏着两味中药

鸡蛋的优秀,人尽皆知。可是您知道吗?一枚小小的鸡蛋里面还藏着两味中药。

北京中医医院药学部刘岩介绍,鸡蛋壳内侧、蛋清外包的那层薄膜,名为凤凰衣。凤凰衣味甘、淡,性平,归脾、胃、肺经,具有养阴清肺、敛疮、消翳、接骨的功效,主外咳气喘、咽痛失音、淋巴结核、溃瘍不敛、目生翳障、头目眩晕、创伤骨折。脾胃虚弱,有湿滞者慎用。

《本草纲目》记载,凤凰衣能治久咳。把凤凰衣烘干,打成粉,放在玻璃瓶里。每天1克冲水喝,治疗久治不愈的咳嗽。在咳嗽高发的冬天,尤为有效。

用鸡蛋黄制成的蛋黄油,具有清热解毒消肿、滋阴养血润燥、敛疮生肌长肉的功效。

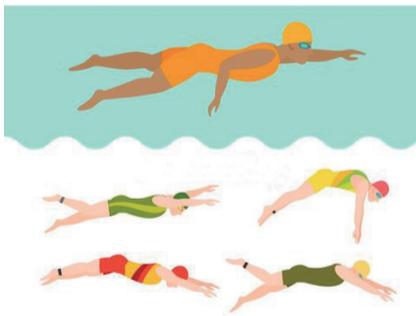
家庭自制蛋黄油时,可将若干个新鲜鸡蛋煮熟,取出蛋黄放入干净无油、无水渍的锅中,捣碎后用小火持续翻炒,至油出渣黑关火静置冷却。蛋黄出油量较少,一只蛋黄约能炒出2~3毫升油,因其保质期较短,即使放入冰箱冷藏,一周左右就会变质,故不建议一次制作太多。

外用蛋黄油治病始见于北周《集验方》治疗火烧疮方。《中华本草》总结其主治烫火伤、中耳炎、湿疹、神经性皮炎、溃瘍久不收口、疮痔疔瘵、手足皲裂、外伤、诸虫疮毒。很多新手妈妈被乳头皲裂困扰,不妨试试蛋黄油,它自带滋润功效,成分安全,能够保障母乳喂养的安全性。

综合

Y 养生

用游泳动作居家健身



游泳运动的陆上练习不仅可以使我们保持肌力,还可以提高身体的免疫力。在练习前,只需要找两三个等高的小凳子拼在一起,保证凳子间没有缝隙即可。

仰泳姿势 身体仰卧在凳子上,腰部和臀部放在凳子上,背部悬空,头部放平。然后双臂交替转肩,双腿上下交替打腿配合手臂动作。做4至6组,每组30次。

蝶泳姿势 身体俯卧在凳子上,胸部以上悬空,背部收紧。双手从身体两侧向前伸展,同时双腿向下摆动,然后双手向大腿方向回收时,身体拉高,同时双腿再进行向下摆腿动作。重复做4至6组,每组20次。

自由泳姿势 俯卧在凳子上,头部和双脚抬高,双臂前伸。动作开始后,双腿上下交替打腿,一只手往大腿方向划水时,另一只手尽量伸直。然后前伸手再进行划水动作,之前的划水手转为前伸手。如此做4至6组,每组30次。

据《北京日报》

冬枣和栗子热量都不是“善茬”



冬季,嘎嘣脆的冬枣和“好吃好扒”的糖炒栗子,让你感觉不吃它们,都对不起这个冬天。今天我们就来分析冬枣和板栗的主要营养成分,避免大家春天进行“多肉”的反省。其实,冬枣和栗子都不是热量“善茬”。

吴笑文/整理



《本草纲目》记载:“大枣味甘,无毒,安中养脾,平胃气,通九窍。”因此,大枣因集药用、保健、食用等于一体,而成为果中珍品。在日常生活中,也可处处看到枣们的身影(补血、补铁,补气)。但冬枣并不完全是个“天使”,首先,冬枣的热量不低,如果把冬枣当水果来加餐,最好每天别超过100克,大概也就是正常大小6~7颗左右,同时应关注血糖的变化;其次,冬枣膳食纤维含量高于其他常见的水果(葡萄、苹果等),容易引起腹胀等消化道不适;最后,冬枣果皮又脆又薄,咀嚼的时候很难充分嚼碎,往往把处于边缘锋利的果皮(或果核)吞入消化道中,容易引起胃部病变的疼痛或不适,甚至生命危险。

对于栗子来说,一把栗子(偏大点约为10个左右,可食部分110克左右)的热量和碳水约为1碗200克的熟米饭相当,不及食堂里打的“二两饭”多。由于栗子中的蛋白质、脂肪含量略高于米饭,且有较多不被小肠吸收的低聚糖和抗性淀粉,所以GI指数(升糖指数)要低于米饭,对需要控制血糖的人会友好一些。

但另一方面,这些不被吸收的膳食纤维会容易使人感到腹胀,所以消化功能不好的人群要注意少吃,尤其注意避免吃生板栗,同时,尽量选择吃热乎的熟板栗,用板栗来炖肉也是不错的选择哦。

摔倒后不要马上爬起来

很多人认为,摔倒后,只要能站起来走路就没事。专家提醒,摔倒后不要马上强行站起,应先缓慢活动四肢,确定伤势不重再起身,谨防无移位嵌插型骨折情况发生。如果发生骨折,站起来试走,会导致骨折更严重。由于骨折两个断端在外力作用下紧紧“咬合”,虽然可以行走,但十几分钟到半个小时后,会产生剧烈的疼痛。

摔伤后不要自行用活血药物或热敷,以免加重肿胀,应冰敷或用止痛药。此外,应用书本、围巾等固定好骨折部位,或立即到附近医院救治。

吃杂粮多喝水

“吃杂粮缓解便秘”的说法深入人心,然而,很多人亲身实践后却发现便秘更严重了,原因之一可能是水摄入不足。

杂粮富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动,但需要靠水分的帮助。膳食纤维有很强的吸水性,可明显增加肠道中粪团的体积,减轻粪便过硬的情况,同时加快其在肠道中的转运速度,减少其中有害物质接触肠壁的时间。所以如果吃很多杂粮,但喝水不够,膳食纤维就膨胀不起来,粪便体积小又密实、干硬,在肠道中运送反而更慢。因此,吃杂粮的同时一定要多喝水。

对于老年人、儿童及胃肠道功能弱的人,可以选择小米、大黄米等容易消化的杂粮,也可以通过改变烹调方法提高消化吸收率,如把杂粮杂豆粥煮得软烂黏糊、把粗粮磨成粉、用豆浆机制作五谷豆浆或全谷物米糊等。另外,烹调杂粮之前,最好提前浸泡,这样处理后,做熟的杂粮口感更好,更容易消化吸收,同时也缩短了烹调时间。

据《北京青年报》、新华网、人民健康网

T 提醒

连吃7天柚子致肌肉溶解

河南郑州58岁的刘先生3个月前查出高脂血症,在医生建议下服用阿托伐他汀。最近柚子大量上市,爱吃柚子的他一周内每天吃一个柚子,结果突然四肢酸痛、手脚无力,随后症状不断加重,连路都走不动,家人赶紧将他送到医院,被确诊为肌肉溶解症。

医生指出,西柚和他汀类药物同吃,是引起横纹肌溶解症的最大原因。如果实在想吃柚子,医生建议在服药前3天和服药后6小时内最好避免吃柚子或喝柚子汁。如果实在好柚子这一口,吃个一两瓣柚子也无需太担心。吃药前仔细阅读药品说明书最重要,实在拿不准可以咨询医生。

据《燕赵晚报》

M 美食

胡椒牛腩汤 手脚冰冷人群的美食



牛腩相对猪肚等温性更强,更适合冬季食用。牛腩看起来肥腻,可能平常会觉得不好,但冬季有这一层油脂,会更加暖和,而且皮肤、嘴唇都能得到滋润。其实,我们把牛腩焯过水以后,已经是相对没那么油腻了,所以只要不是吃太多牛腩,喝太多汤,并不需要担心对血脂产生影响。同时,加上草果和砂仁,不仅有提鲜暖胃的效果,还能理气。牛腩相对滋腻,容易消化不良,加了它们,有助于中焦脾土运化,就更加适合全家人食用了。

食材(2~3人量):牛腩500克,白胡椒粒10粒,草果、砂仁各1个,生姜片3大片,香菜少许,盐适量。

做法:牛腩洗净,焯水去血沫,捞起后切小块。把草果、砂仁稍拍扁,然后把白胡椒粒、牛腩、草果、砂仁一同放入煮开水的汤煲中,稍煮15分钟,转小火再煮2小时至牛腩软烂。再加入适量食盐,撒上香菜碎即可。

宗和

耳鸣超一天要警惕

耳鸣原因复杂,过度疲劳、睡眠不足、更年期综合征、耳屎累积过多、感冒、鼻炎或坐飞机所致咽鼓管阻塞等,都可诱发耳鸣,老年性内耳细胞功能退化也是常见原因。

有时候,耳鸣可能是听力损伤先兆。经常用耳机的人出现耳鸣时,最应引起警惕,这是人体内血液循环差的第一报警信号,说明人体内最细的末梢神经出现问题,应多休息。耳鸣也可能是突聋的一个初始信号。有的突发性耳聋病人反映,在听力下降前,出现过很尖锐的耳鸣,像金属摩擦的声音。

一过性、偶发、持续几分钟的耳鸣,不必过分紧张,但对那些持续超过一天的耳鸣,必须警惕,及时就诊。

据《新消息报》