

春季养生 推荐三种菜

春季养生之道与饮食息息相关,来看看中医眼中值得推荐的3种春季养生菜。

“报春菜”荠菜

荠菜别名地菜、地丁菜,味甘,性平,入肝、肺、脾经,具有和脾、清热、利水、消肿、平肝、止血、明目的功效。中医认为,荠菜入药对治疗痢疾、水肿、淋证、吐血、尿血、月经过多、目赤肿痛等疾病有较好疗效。荠菜含有丰富的矿物质及维生素,适合清炒、煮汤、凉拌或做馅包饺子。

【推荐食谱】荠菜豆腐羹

材料:荠菜适量、豆腐一块、鸡蛋一个,盐、鸡精、胡椒粉、香油适量。将洗净的荠菜焯水过凉水后攥干水分,豆腐切丁后焯水,鸡蛋打成蛋液备用。锅中加入清水和豆腐丁,大火烧开后改中火,再加入荠菜、蛋液,以及盐、鸡精、胡椒粉等调味品,略煮一会儿关火,淋上香油即可食用。

“解毒菜”蒲公英

蒲公英,又名婆婆丁、黄花地丁,性甘寒,有清热解毒、消肿散瘀、利尿通便之效,中医常用于乳腺炎、咽痛、疔疮肿毒等病症。现代研究也指出,蒲公英因其膳食纤维含量较高,对促进胃肠蠕动有益。蒲公英的食用方法较多,在未开



(图片来源于网络)

花之前可采其嫩芽,用开水焯烫后凉拌,也可煮汤、清炒、做馅。但需注意,脾胃虚弱及易过敏人群慎吃。

【推荐食谱】蒲公英饼

材料:蒲公英、面粉适量。将洗净的蒲公英焯水切碎备用。在面粉中加入水和切碎的蒲公英,揉成面团备用。锅中加入适量食用油,将面团压扁,煎至两面金黄食用。

“保肝菜”茵陈

茵陈又名白蒿,味苦、辛,归脾胃、肝胆经,具有清热利湿、解毒退黄之效。现代药理研究茵陈的主要化学成分为香豆素、黄酮类、有机酸、挥发油等成分,具有解热镇痛、抗病毒、调血压、降血脂等功效。由

于茵陈苦寒,脾胃虚弱之人应慎用。

【推荐食谱】凉拌茵陈

材料:茵陈嫩茎叶250克,白糖、麻油适量。将茵陈洗净去杂质,焯水后捞出,切碎装盘,再放入适量的盐、白糖、麻油拌匀即可。

春日的舌尖美味当然不只上面3种蔬菜,重要的是顺应四时节气,多吃新鲜蔬菜。在这里也要提醒大家,很多人在春天有挖野菜、吃野菜的习惯,千万注意不要食用来路不明的野菜,以免发生中毒等意外事件。而且,野菜大多是苦寒之物,在清热解毒的同时也易伤脾胃,不宜大量食用,吃之前建议用开水焯烫,久放及隔夜野菜不要食用。

(李鑫)

每天敷一敷 让痛经远离

痛经是指妇女在行经前后或经期出现以周期性下腹部及腰部疼痛为主症的疾病,为妇科常见病。每天都有很多女性病人问,来月经时手脚冰冷,腹部疼痛不适,平时可以做些什么保健方法预防痛经吗?像这种症状的痛经,都是受寒引起的,可以用一种简单易行的预防方法——每天用热水袋敷一敷八髎穴。

八髎穴为上髎、次髎、中髎、下髎穴的合称,位于腰骶部,分别在第一、二、三、四骶后孔中,左右共八个穴位。《灵枢·刺节真邪》篇云:“脉中之血,凝而留止,弗之火调,弗能取之。”《素问·异法方宜论》又云:“北方者,天地所闭藏之域也。……风寒冰冽……其治宜灸病。”以上两节经文均指出,热疗法有着散寒行血以达止痛之功能,因此热疗能迅速止痛。

八髎穴的简易取穴法:八髎穴位于人体腰骶部位,这个部位恰好是女性胞宫(子宫、卵巢等的统称)的位置,刺激此穴可直接刺激温润女性一生的核心点——胞宫。直立位或者俯卧位时,臀部肌肉上面明显有两个凹陷,就是美人窝,八髎穴位于美人窝往下内侧,恰恰是骶骨所在的位置。如果找不到美人窝,可以找髂后上嵴,简单来说就是把手放到腰带上(平时系腰带的地方),从这个位置稍微往下一点,用手去找,可以找到一个圆形的骨性凸起,在它和背部的正中中线之间的中点就是上髎穴的位置,用手四指一放,就把四个穴位都找到了。

八髎穴热敷的操作方法:每天晚上睡前,用热水袋热敷八髎穴,不仅效果更快,而且更省力省时,经过热水袋热敷后,一般20分钟左右,就可让骶骨及前阴和小腹部发热,这3个地方一旦热起来,对调理多种妇科病特别有好处,通过热敷八髎穴一段时间后,会有明显的热感向腹部和脚底通串。

(苏雪颖)



您使用的每一张纸
都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣



1秒钟内消失

200年消失

中央文明办 宣