

小满养生 吃“三鲜” 忌“三满”

5月21日,迎来小满节气,标志着暑天湿热正式拉开帷幕,因此,应从现在开始做好夏季养生的准备。



吃“三鲜”

冰糖樱桃养胃祛湿。小满樱桃熟,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风胜湿。《名医别录》中记载,“吃樱桃,令人好颜色,美志”。樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些有好处。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁,调以冰糖当饮料喝,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。

爆炒蒜薹温通活血。蒜薹是小满时节应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人出现腹胀、腹痛等症,这是胃寒的表现,吃些蒜薹有温补的作用。另外,蒜薹中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。

可以这样吃蒜薹:头天晚上把蒜薹洗净切段,用盐和生姜腌制(可以去辛辣),第二天早上将其爆炒,炒熟一点,适合肠胃功能较弱的人食用。蒜薹能增加菜肴的香味,炒菜都能搭一些。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

吃黄瓜把清热解暑。黄瓜性寒凉,水分也足,爽快又清热。很多人不吃把黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可千万别把它扔掉了。另外,黄瓜中含有丙二醇酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或者拍黄瓜时,很多水分和水溶性维生素会流失掉,而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。

防热避湿的食疗方

□芹菜拌豆腐

【配料】芹菜150克,豆腐1块,食盐、味精、香油少许。

【做法】芹菜切成小段,豆腐切成小方丁,均用开水焯一下,捞出后

用凉开水冷却,控净水待用。将芹菜和豆腐搅拌,加入食盐、味精、香油拌匀即成。

【功效】平肝清热、利湿解毒。

□冬瓜草鱼煲

【配料】冬瓜500克,草鱼250克,食盐、味精、植物油适量。

【做法】冬瓜去皮,洗净切三角块,草鱼剖净,留尾洗净待用。先用油将草鱼(带尾)煎至金黄色,取沙锅

一个,放入清水适量,把鱼、冬瓜一同放入沙锅内,先武火烧开后,改用文火炖至2小时左右,汤见白色,加入食盐、味精调味即可食用。

【功效】平肝、祛风、利湿、除热。

忌“三满”

第一忌:汗满,贪凉易伤阳,养阳按揉足三里。

进入小满后,天气渐热,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,因此人体阳气也会受损。此外,热天人比较贪凉,如空调、冷饮等,易受寒湿之邪而伤阳。

夏季养护阳气,补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指,当胫骨前缘上。取穴时,由外膝眼向下量四横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁缘一横指,该处即是。

具体方法是,用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,起支撑作用。按揉时,会产生酸麻胀痛和走窜等感觉,持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可。

第二忌:湿满,雨多伤脾胃,练练熊戏祛脾湿。

夏季雨水多起来,导致空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认

为,这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关,尤以湿重为主要致病因素。

中医祛湿可通过健脾来实现,比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。主要招式如下:身体仰卧,两手抱着小腿,抬头,身体先向左滚着地(最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯),再向右侧滚着地,左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上,两手在身旁按地,上体晃动,左右各7次。练熊戏时,要像熊那样浑厚沉稳。

第三忌:胁胀满,天热心烦,练练“坐功”心静安。

气温增高,很多人会感觉胸部部位胀满,就是胸口堵得慌,容易出现心烦的现象,推荐大家练练“坐功”来除烦。明代养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载“小满四月坐功”,具体方法为:每日凌晨3时—7时,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田9次。综合新华社、中新社

牙齿缺失会加速人的衰老

见习记者 李彦彦

近日,72岁的张老太逢人总是笑容满面,露出一口整齐洁白的牙齿。“以前,我牙齿不好,掉了好多颗,很多东西不能吃。现在种了牙,吃硬东西也不怕了,胃口跟着好了,身体都有劲了,偶尔还能跳广场舞。”张老太欣喜地说。

多年前,张老太开始掉牙,到今年满口牙没剩几颗了,平时只能吃一些较软的流质食物。由于进食的限制,她的胃口不太好,消化功能弱,患有高血压、糖尿病。她尝试过镶活动牙,但是效果不是很好。

“她一直心疼钱,担心种牙贵。这

次我硬把她拽到仁美口腔医院来,医生考虑到我们的情况,选择了实用经济的治疗方案。”张老太的老伴说。

据了解,传统的活动义齿修复固位差,经常会出现牙痛的情况,而且咀嚼功能恢复较慢。仁美口腔医院院长李相礼为张老太选择了Locat固位的种植覆盖义齿。这种技术是在上下颌分别种植两颗固定活动义齿,然后再装上活动义齿,能起到很好的固定活动牙的效果,稳定性好,咀嚼功能恢复快,不存在咀嚼时翘动脱位等情况。许多老年人体质较弱,身体无法耐受多颗牙齿的种植手术,可以考虑这种种植方法,很经济实用。

张老太治疗恢复后,食欲慢慢打

开,餐桌上不再只是白粥、豆腐,能吃到更丰富的食材,生活更加幸福,精神头也比以前足了。

李相礼告诉记者,牙齿缺失会使人无法正常咀嚼食物,产生牙槽骨萎缩、面部萎缩塌陷等症状,身体无法获得全面均衡的营养,影响消化功能,身体机能退化得更快,会加速人的衰老。另外,无法正常进食会造成人的幸福感大大降低,许多老年病都和牙齿缺失有密切关系。出现牙齿问题时,要及时就医,选择适合的治疗方法。

十堰首届种牙节5月1日开幕,每天前来咨询和就诊的患者络绎不绝。据悉,活动5月30日收官。活动期

间,仁美口腔医院联袂植体厂家签署“爱在仁美—四大公益援助”活动。

公益援助一:韩系进口种植牙每颗补贴500元,送链接基台,再送定制牙冠。

公益援助二:欧美进口种植牙每颗补贴1000元,送链接基台,再送定制牙冠。

公益援助三:欧美高端种植牙每颗补贴2000元,送链接基台,再送定制牙冠。

公益援助四:数字化种植牙半口缺失补贴10000元(ALL-ON-FOUR无牙颌种植)。

红卫总院 0719-8528686,张湾分院 0719-8269666,北京路分院 0719-8628128