

吃错参 易伤身

参到底咋用? 用参进补看过来

参作为一种滋补性的中药材,虽然可以用于补身,但是若在不了解其功效和禁忌证的情况下盲目进补,不仅对健康无益,甚至会给人带来损害。参到底应该怎么用?

补气补脾益肺用人参

人参的根和茎具有大补元气、补脾益肺、复脉固脱等功效,人参分为野山参(野生人参)、林下参(播种在山林,野生状态下自然生长的人参)、园参(栽培的人参)。

现代药理学和临床试验表明,人参中主要的活性成分为:人参皂苷和人参多糖,具有改善记忆力、抗应激、抗疲劳、抗衰老、抗病毒、降血糖及提高免疫力等功能;同时具有抗癌活性,有抑制癌细胞生长等作用,可减轻抗癌药的毒性。

补脾肺生津安神用红参

红参经蒸制后的干燥根及茎,除具有补元气、补脾肺、生津安神的作用外,其药性更温,具有火大、劲足、功效强的特点。

红参中含有多种有效成分,其中多糖作

为红参的主要有效成分之一,具备多种药理活性。研究表明,多糖具有抗肿瘤、抗病毒、降血糖、抗氧化、免疫调节等多种多样的生理功能。

服用红参时需注意以下事项:1、避免滋补过度。红参的主要功效是益气补血,可较好地解决气血亏虚的问题。但在服用红参后不宜再进食其他滋补类中药材,过度补充营养可能会导致出现上火或心慌气短等问题。2、避免饮茶。服用红参后不要再饮茶,这是因为茶叶中富含大量的鞣酸,会与红参发生反应,影响红参的吸收效果。3、避免进食破气类、刺激性食物。服用红参后,不要进食一些破气类、刺激性食物,如白萝卜、黄瓜、胡椒等。4、阳热性体质、儿童要慎用红参。

健脾养胃延缓衰老用西洋参

西洋参主要功效为补气养津、滋阴补肾、健脾养胃、延缓衰老及养颜等。西洋参中含有大量皂苷,而西洋参皂苷具有抗肿瘤、抗疲劳、降血糖、提高免疫力,以及改善



学习记忆能力等多种功能。现代医学研究表明,西洋参还具有抗疲劳、改善记忆能力和调节内分泌、增强人体免疫力等作用。

参类药材大多是滋补类的,对身体有

益。但是不同人群所适用的参种、剂量和服用方法各不相同,大家在选购的时候,最好能够针对自身情况,找到最适合自己的进补方法。
据人民网

家常菜:口蘑西兰花



食材:西兰花1颗,口蘑200克,红黄彩椒各1/4个,葱、蚝油、盐适量。

做法:口蘑洗净切1.5毫米厚的片,彩椒切小菱形块,葱切末。西兰花洗净后掰成小朵,放入沸水中焯烫30秒后捞出过凉水,然后捞出沥干水分。锅中放油,油热后放入葱花,爆出香味后倒入口蘑片,炒到口蘑片变软。倒入焯好的西兰花,翻炒均匀加盐、蚝油,炒匀后加彩椒块,再炒大约20秒即可出锅。

据人民网

早醒揉手 失眠搓脚

失眠作为最常见的一种睡眠障碍性疾病,给很多人的生活带来了困扰。中医将失眠称为“不寐”“不得眠”,认为睡眠受气血、五脏的影响,人体气血调和、五脏通利,睡眠就会正常。对于睡不着或早醒后难以入睡的人群,给大家推荐两个方法——搓脚、揉手,不妨试试。

中医认为,早醒一般是心肺火旺导致的。特别是经常在凌晨三点左右醒来的人,多数为心肺火旺。心火分虚实两种:虚火表现为心烦不宁、寐少梦多、手足心热、盗汗、口干舌燥或舌疮频发等;实火表现为心悸阵作、烦热、躁动不安、寐多噩梦、面红目赤、口干苦、喜凉饮、小便短赤灼热、舌尖红绛、苔黄等,这两种心火都可能导致早醒,通过手部的穴位按摩有缓解症状与辅助治疗的作用。中医认为,心为君火,心包为相火。心包相火清降,则心火自消。劳宫穴为“十三鬼穴”之一,古代认为精神疾患乃由鬼神作祟所致,治疗神志病的穴位均冠“鬼”字为首,故劳宫又名“鬼窟”。心包有保护心脏,代心受邪,替心行令之意,故劳宫穴可治疗因心火炽盛、扰及心神、痰火上扰、蒙蔽心包引起的早醒等问题。具体方法是:握拳屈指时中指指尖处即为劳宫穴。按摩者的右手拇指指腹点按于左手劳宫穴上,按而揉之,使穴位产生局部酸胀痛感,并活动左手手指,以加强指压的感觉,再用指腹轻揉局部放松。左右交替,反复操作,每次约10分钟,每日1—2次。

还有的人容易失眠,伴有心烦、心悸不安、五心烦热、舌红,脉细数等症状,这种现象主要是因为“心肾不交”。建议这类人群睡觉前可以先泡热水脚,然后睡前把手心搓热,之后用热的手心搓脚心。此方法有助心肾相交,使浮越在上的心火因肾水而下降,中医称之为“引火归元”,只要每天临睡前搓5—10分钟左右,坚持就能见效。此外,每日临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩100次,有强腰固肾的作用。足心有一个养生保健要穴——涌泉穴。中医认为,涌泉穴直通肾经,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩涌泉穴,可益精补肾、强身健康、舒肝明目、促进睡眠、预防早衰。
据人民网

大蒜千般好 生吃伤肠胃

大蒜最为人所知的功效就是杀菌消毒,不少家庭都会常备大蒜,吃生冷食物时,常常也会吃点蒜来杀菌。南京市中西医结合医院脾胃病科副主任医师孙刚介绍,中医认为大蒜有行滞气、暖脾胃、消积、解毒、杀虫的功效。

大蒜对居家防治饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、泄泻、痢疾、疟疾、痈疽肿毒、虫咬伤等都有一定的好处。比如《名医别录》中记载大蒜能“散痈肿脓疮,除风邪,杀毒气”。《唐本草》中记载大蒜能“下气消谷,除风破冷”。《食疗本草》中记载大蒜能“除风,杀虫”。《日华子本草》中还记载大蒜能“健脾,治肾气,止腹痛,敷风损冷痛,蛇虫伤,并捣贴之”。

专家介绍,家中若有人咳嗽了,可用蒜姜泥外敷涌泉的方法止咳。具体方法是:取大蒜一瓣和两倍于大蒜量的生姜,

混合捣烂成泥,捏成饼状,每晚洗脚后敷于双足底涌泉穴,再以胶布固定,每次2个小时,7天为1个疗程。对风寒、风热、燥热咳嗽,以及百日咳、慢性支气管炎、肺气肿引起的咳嗽,有一定的疗效。

居家防病保健还可以用大蒜防治流鼻血、小儿脐风等病。比如《简要济众方》中记载大蒜“治鼻衄不止,服药不应:蒜一枚,去皮,研如泥,作钱大饼子,厚一豆许,左鼻血出,贴左足心,右鼻血出,贴右足心,两鼻俱出,俱贴之”。《简易方论》中记载大蒜“治小儿脐风:独头蒜,切片,安脐上,以艾灸之,口中有蒜气即止”。

生吃大蒜虽好,但不是人人适宜。很多人喜欢吃大蒜,认为这样更利于健康。这是因为大蒜被粉碎或切碎时,大蒜素就会释放出来,生吃时保留得更多。但是,大蒜素对肠胃有一定的刺激



作用,肠胃疾病患者要少吃。如果想吃大蒜,又担心肠胃不耐受怎么办呢?这里要跟大家说说大厨为啥爱用“蒜水”。因为大蒜切碎之后泡在清水里能有效降低刺激性,但是又保留了大蒜的功效,是个一举两得的烹饪办法。
据人民网