

夏季燥热怎么办? 来碗汤羹败火消暑

对于很多人来说,一年中最难过的便是夏天。高温炎热对人体来说是一种“逆境”,身体必须靠大量出汗来维持体温的恒定。今天,小编为大家推荐几款汤羹,助您败火消暑。

1. 苦瓜猪肉汤

原料:苦瓜、猪肉、盐

做法:将苦瓜和猪肉一起放入锅中,加水煮开,加适量盐调味,即可食用。

点评:清热解暑、明目祛毒,适用于缓解暑热烦渴、暑疖、热疖过多、眼结膜炎等症。

2. 扁豆荷叶粥

原料:白米、白扁豆、冰糖、鲜荷叶

做法:先用清水把白米洗净,浸泡。锅内加水三碗煮白扁豆,水沸后下白米小火煎煮,待扁豆已黏软,放入冰糖及洗净的鲜荷叶,再煮20分钟即可食用。

点评:消暑解热,和胃厚肠,止泄泻。

3. 牛奶桂花龟苓膏

原料:龟苓膏1盒,全脂牛奶1袋,糖桂花半勺,蜂蜜半勺。

做法:龟苓膏放进大玻璃碗中,用小刀划碎,倒入冰箱中取出的凉牛奶,最后放入蜂蜜和糖桂花拌匀,盛入小碗中,即可食用。

点评:这款甜品兼有龟苓膏的风味和桂花的香甜,美味独具,口感凉爽,又巧妙地通过牛奶来补充钙和蛋白质。适合作为甜点或冷饮食用。

4. 花生百合豆沙

原料:红豆100克,百合干1把,花生1把,玫瑰酱1勺,蜂蜜1勺

做法:

A. 红豆和百合洗净,提前在冰箱中泡24小时。

B. 将红豆、百合和花生一起倒入高压锅中,大火烧开后转小火煮30分钟后关火。

C. 待高压锅自然冷却后,打开锅盖,盛入小碗中,室温晾凉或放冰箱中冷藏,调入玫瑰酱和蜂蜜,即可食用。

点评:这款甜品增加了B族维生素和钾的供应,同时补充植物性蛋白质。风味香浓,口感柔美。适合作为开胃汤、冷饮或夜宵食用。

5. 莲子鸡心汤

原料:鸡翅4只,鸡心10个,莲子2把,水发木耳1把,葱、姜、花椒、香叶、盐、胡椒粉适量。

做法:

A. 鸡翅和鸡心洗净,莲子、木耳泡发后洗净晾干水分,葱姜洗净切片。

B. 将鸡翅和鸡心放冷水砂锅中,加4小碗水,煮开后撇去浮沫。

C. 砂锅中放入莲子、葱姜片,再加入各种香辛料,转小火煲1小时。

D. 加入木耳,再调入适当的盐,继续煮10分钟,最后用胡椒粉略调味,即可食用。

点评:夏天燥热,人们容易心烦,喝鲜美的汤有利于安定情绪,也能帮助补充蛋白质、维生素B族、铁、锌和盐分。对于肠胃不好的人来说,夏天多吃冷饮和瓜果后往往胃部发凉,可以在汤中多加一点姜



片,促进肠胃的血液循环,就会感觉到很舒服。汤味鲜美,喝汤之后,鸡翅和鸡心捞出来,加一点调料拌一下,又是很好的冷盘。

6. 肉末蛋花玉米羹

原料:鸡蛋1只,鸡胸肉50克,速冻甜玉米粒半碗,盐少许,鸡汤2碗,水淀粉适量。

做法:

A. 鸡胸肉斩成蓉,加少许盐和水淀粉混匀;鸡蛋打匀,加几滴料酒和少许盐;甜玉米粒切碎。

B. 锅中先加入鸡汤烧开,加入甜玉米粒搅匀,煮3分钟。

C. 水沸腾后加入适量水淀粉,然后下鸡肉蓉搅匀。

D. 最后打入鸡蛋液,迅速搅散,煮2分钟即可。

点评:这款蛋羹可以补充蛋白质、维生素A和多种B族维生素,同时又便于消化。鸡肉蓉可以换成猪肉末或牛肉末,素食者可以换成豆腐蓉。改用酸辣汤、西湖牛肉羹等都有类似的作用,只是制法略复杂一点。

许心怡

“上吊式”健身能治疗颈椎病?

注意:可能会损伤神经组织

网传一些地区出现通过将头吊起,随绳摆动来治颈椎病的健身人群。“吊脖健身”锻炼类似临床上的“颈椎牵引”,热衷于“吊脖健身”的中老年人,以为让脖子受到牵引就对颈椎有好处,但答案是否定的。

颈椎病是由于颈椎间盘或者小关节的退变,而导致邻近的脊髓、神经、血管受到刺激或压迫,并出现相应临床症状的一组疾病。颈椎退变多发生在下颈椎,病程长短不一,多数呈慢性病程,反复发作,逐渐进展。

“上吊式”健身能治疗颈椎病?

有流言称,将头吊起,随着绳子摇晃、摆动,这种“吊脖”健身能修复颈椎疾患。

真相是:

“吊脖健身”锻炼类似临床上的“颈椎牵引”,热衷于“吊脖健身”的中老年人,以为让脖子受到牵引就对颈椎有好处。但答案是否定的。像这种不正当的“吊脖健身”,牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,加重病情,甚至可能会引起截瘫、危及生命。

做牵引治疗需要遵循两个原则,即对症原则和适度原则。

临床上,有两种颈椎病适合牵引:一是慢性颈肩疼痛,通过适度牵引可以使紧张的肌肉松弛,有效缓解疼痛症状。二是神经根型颈椎病,临床上常表现为上肢放射性疼痛或发麻、感觉沉重及握力减退等症状,可以选择适当的牵引治疗,但切忌强度过大和时间过长,像上述的“吊脖”式锻炼肯定是不可取的。

另外需要特别注意的是,临床上诊断为“‘脊髓型’颈椎病、有眩晕症状的颈椎病、不稳定型颈椎病”禁做牵引治疗,原因是高强度的“吊脖”式牵引有可能将已经不稳定的椎间盘内核结构破坏,进一步压迫神经,加重疼痛、麻木症状,甚至有可能造成瘫痪、死亡等不良后果。

问: 将头吊起,随着绳子摇晃、摆动,这种“吊脖”健身能修复颈椎疾患?

答: 不正当的“吊脖健身”,牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,加重病情,甚至可能会引起截瘫、危及生命。

双手交叉放在枕后,保持颈部轻微后伸,静止状态下,头向后使劲,手向前对抗,感觉颈部两侧肌肉收缩即可,坚持10秒钟放松。

仰卧在床上,去掉枕头,用四肢的力量抬起肩背部,持续3-5秒,然后肌肉放松,放下肩背部休息3-5秒为1个周期。

游泳,特别是蛙泳的后伸动作,也是反弓的姿态,通过肌肉的锻炼,来增加颈椎的稳定性,让颈椎恢复到生理曲度。

因此,做牵引治疗前一定要到正规医院完善相关检查,经过专业医生评估后,在医生的指导下进行牵引治疗。

学会几个小动作 让你远离颈椎病

颈椎病是属于退变老化的疾病,但近年来,颈椎病患病率不断上升,发病年龄逐渐呈现年轻化趋势,年轻的患者中有相当部分是电脑族或手机族。

其实大部分颈椎病并不需要首选手术治疗。

“脊髓型”颈椎病一般需要尽早手术,以挽救脊髓功能,避免造成不可逆的神经损害,出现不同程度的感觉活动障碍。

“神经根型”颈椎病,早期可以保守治疗,药物,理疗,锻炼,相当一部分患者可以改善或维持,但严重压迫神经根保守治疗无效的,还是要积极手术减压。

人体的脊柱并不是一根直棍,而是由7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎和骶尾骨组成的柔软的、弯曲的“多节棍”,也是人体S型曲线的基础,颈椎部分存在生理前凸。

维持正常的生理弧度可以最大程度地发挥伸屈功能,缓冲稳定和保护脊髓。因此,日常生活中注意保护颈椎,就可延缓颈椎的退变进程。对于已经有了颈椎病且正在治疗的病人来说,有效的康复锻炼同样有助于提高疗效,控制病变的发展。

要避免长期低头伏案、使用手机、维持一个姿势不休息。工作一个多小时后,要站起来活动十分钟左右,让自己的身心得到适当的放松。

●双手交叉放在枕后,保持颈部轻微后伸,静止状态下,头向后使劲,手向前对抗,感觉颈部两侧肌肉收缩即可,坚持10秒钟放松。依此重复,每次10-15分钟,一天三次,一般坚持三个月左右,颈椎曲度可以逐渐改善,早期症状可能得到缓解。最重要的是,能够远离“真正的”颈椎病。

●仰卧在床上,去掉枕头,用四肢的力量抬起肩背部,持续3-5秒,然后肌肉放松,放下肩背部休息3-5秒为1个周期,以达到锻炼项背部肌肉的目的。同时还能有效地锻炼腰背部的肌肉,对慢性腰腿痛的病人也有益处。根据体力逐渐调整强度。

●游泳,特别是蛙泳的后伸动作,也是反弓的姿态,通过肌肉的锻炼,来增加颈椎的稳定性,让颈椎恢复到生理曲度。

当颈痛等颈椎病症状较明显时,不宜锻炼,更不可盲目的推拿按摩,反而是应该适当休息。病情较重的需要到正规医院就诊,请骨科医生判断指导。在症状明显缓解后,才可以进行适当的颈部肌肉锻炼,以预防复发和进展。

长庚