

甲流后多吃这种天然『止咳水果』

不上火还护眼清肝调脾胃



最近身边不少人中招了甲流,特别是免疫力低下的老人、孩子更容易被感染。

好几个朋友都说感染后最困扰的一点就是喉咙痛、咳嗽断断续续好不了,甚至半夜都会咳醒。

还有些朋友虽然没有被感染,但也总是嗓子不舒服,口干舌燥,时不时就得咳几下清清嗓子。

如果大家也有类似的困扰,除了少吃易上火、生冷刺激的食物,都可以试试一种“黄金止咳果”——金桔,堪称是“天然止咳王”、“咽痛大救星”!

咳嗽咽痛,就吃这果

金桔是一种药食同源的食材。它不仅有着独特的口感和香气,更蕴含着丰富的营养价值和药用功效。古书记载,金桔性温、味甘酸,《本草纲目》记载金桔能“下气快膈,止渴解酒”。在民间,金桔更是被视为止咳化痰、理气和胃的良药。

A、止咳化痰

金桔富含挥发油、橙皮苷等成分,这些物质能刺激呼吸道黏膜,使痰液分泌增加,从而起到化痰止咳的作用。

B、理气和胃

金桔有助于调节脾胃的气机,促进消化。它能增强胃肠蠕动,改善消化功能,对于因脾胃气滞导致的消化不良、腹胀等有很好的缓解作用。

C、增强免疫力

金桔含有丰富的维生素C、维生素A等营养物质,这些物质具有抗氧化作用,能增强身体的免疫力,抵抗疾病。金桔的胡萝卜素含量也特别高,而且它的胡萝卜素吸收率比橙子更高,对眼睛非常好。

D、解酒

金桔中含有丰富的金桔苷以及一些特殊的挥发油成分,这些物质能够促进酒精代谢,减轻酒精对肝脏的损伤。当饮酒后,金桔可以帮助缓解醉酒带来的头痛、头晕、恶心等不适症状。

金桔加一物 止咳化痰不上火

A、金桔陈皮茶

做法:将金桔洗净切开,陈皮洗净切丝,放入锅中加适量水煮沸,转小火煮15分钟左右。

功效:

陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的作用,与金桔搭配,能增强止咳化痰、理气和胃的功效。适用于咳嗽、咳痰、胸闷、腹胀等症状,尤其适合因痰湿阻肺导致的咳嗽。

B、金桔梨汤

做法:

梨去皮去核切成小块,金桔洗净切开,一起放入锅中加适量水煮沸,转小火煮20分钟左右。

功效:

梨具有润肺止咳、清热降火的作用,金桔与梨搭配,能润肺止咳、清热降火。适用于肺燥咳嗽,对于咳嗽、咽干口燥、痰黄等症状有很好的缓解作用。

C、金桔柠檬茶

做法:

金桔洗净切半,柠檬洗净切片。锅中加适量水,放入金桔和柠檬片,大火煮开后转小火煮15分钟左右。

功效:

金桔和柠檬都富含维生素C,具有抗氧化作用。柠檬还能促进消化,与金桔搭配,对酒后恶心、呕吐等症状有一定缓解作用。适用于酒后恶心、呕吐等症状。

D、金橘炖羊小排

材料:

羊小排500克,金桔250克,黄冰糖50克,香料(八角、香叶、桂皮、陈皮、小茴香、干辣椒、姜)适量,油、盐、料酒、生抽、老抽适量(3~4人份)。

做法:

金桔洗净,一个金桔切成2~4块。锅内加入适量清水,加入黄冰糖和金桔一起煮,煮至冰糖融化;把香料用纱布包裹,放入金桔糖料中。炒锅热锅下油,爆香羊小排,加入盐、料酒、生抽、老抽爆炒均匀后,也全部倒入金桔糖料中;大火煮开后小火慢炖,炖至汁稍浓稠,加适量的盐调味即可。

功效:

直接把金桔当水果吃有点冷,可以把它加入菜肴当中。搭配羊肉,一来可以去燥,二来可以解腻。冬天要保暖,肯定少不了吃羊肉,羊肉搭配金桔共炖,突破羊肉配白萝卜的惯例,而且还加了很多香料进去,助理脾胃之气。

金桔的皮吃不吃?

金桔和其他柑橘类水果最大的不同就是它可以吃皮,金桔皮和果肉很难分离开,皮中有35种挥发性物质,风味独特。

并且,金桔皮的维生素C含量很高,还含有黄酮类化合物、胡萝卜素等营养素,具有很大的食用价值。

可能有些人比较担心金桔皮的卫生问题,生怕会有农药残留。这个不用太担心,咱们从正规途径购买,买回家之后认真清洗即可。建议用清水浸泡10~15分钟,然后用自来水冲洗10秒。

另外,金桔的籽比较硬,不容易嚼碎,对肠胃不是很友好,吃的时候最好吐出来。

来源:光明网

富贵包未必是胖出来的



经常伏案的小伙伴们,是不是感到背部酸痛、沉重?有没有感觉脖子越来越短,气质不如从前?快摸摸你的后脖颈,你可能已经拥有了“富贵包”。

包就这样“富贵”起来了

所谓“富贵包”并不是严格意义上的医学疾病,指的是后脖子根往下正中间长出一个凸起的大包。这个大包里包裹的成分基本上是以脂肪为主,和肚子上的肥肉是相近的结构。

而且,“富贵包”并不是胖人的专属,很多体型苗条的人也会有“富贵包”。这究竟为什么呢?

“富贵包”产生的根本原因,是日常在低头伏案或使用手机或电脑的时候,长时间保持颈部前屈、肩膀前探的姿势所致。这种姿势会引起颈部前屈肌肉紧张、颈后部和肩部外展肌肉僵硬,久而久之导致肌肉慢性劳损,而下段颈椎周围组织在长时间的“前屈后凸”中,为了自我保护,增生出了脂肪垫,这就是“富贵包”。

后脖颈有包容易招病

后脖颈长“富贵包”的人可能会出现颈肩背部沉重疼痛、困倦、劳累、心慌、眩晕、头昏沉等症状,也可能完全没有不适的症状。引发症状的并不是“富贵包”本身,而是颈椎序列的紊乱、肌肉的劳损、韧带的肥厚和神经的受压。

有“富贵包”的人很多都有颈椎病,即便当下没有,若不加干预,也一定离颈椎病不远了。

如果已经患有颈椎病,请务必在医生的指导下锻炼,避免加重损伤。如针灸、推拿等中医适宜技术都对“富贵包”有很好的疗效。过大的“富贵包”可考虑先手术去除,再通过锻炼避免复发。

两个动作给脖子“松绑”

在日常生活中改变不良体态、定时放松肌肉、保持良好睡姿、注意颈部保暖都可以预防“富贵包”的产生。推荐可以放松颈部的动作:

动作一 找一条毛巾搭在脖子上,双手拉住毛巾,两肩向后展开,夹紧双臂,颈部向后用力与毛巾对抗,维持一个呼吸的时间。

发力时保持颈椎角度不变,不要边发力边后仰。每做完一次将毛巾位置下移一点,头向后多仰一点,再做下一次。只做3次,要求充分发力,不多做。

动作二 八段锦中的“五劳七伤向后瞧”。比如先向左侧转头接近极限角度,然后稍抬头后仰,眼睛向后上方看。有拉伸感即可回正。左右两侧各做3~5次。

来源:网易