

养生妙招

# “刮油”又“清肠” 节后保养有妙方



## 初秋润燥必“食白”

**百合——百合银耳粥**  
百合30克—50克,银耳10克,粳米100克,加水煮粥即食。  
功效:既可养阴润肺止咳,又可清心安神定志,治疗干咳少痰或痰中带血、潮热盗汗、心神不安。但对于风寒咳嗽及脾虚便溏者不宜服食。

### 粳米——核桃粥

核桃肉20克,粳米100克。将粳米洗净,白糖适量,加水武火烧沸后,用文火煮熟即可。

功效:该粥有润肺止咳、补肾固精、通便的作用,适用于肺燥咳嗽、肾虚咳嗽、腰膝酸软、阳痿遗精、小便频数、大便燥结等症。

### 雪梨——秋梨膏

鸭梨1500克、生姜250克、蜂蜜适量。

将鸭梨切碎,取汁。梨汁置于锅内,文火煎至稠黏如膏,加入与梨汁等量的蜂蜜与姜汁,继续加热至沸。停火待冷装瓶备用。每次一汤匙,温开水冲化,代茶饮用,每天3次。

功效:润肺、化痰、止咳、安神的作用。  
高继明

## 芒果核莫丢弃 消积滞敛肺气

大多数人食用芒果后,都会将芒果核丢弃,殊不知芒果核具有极高的营养价值和药用价值。

民国时期《岭南采药录》中记载芒果核能消食滞。现代研究表明,芒果核含有脂肪酸、酚类、氨基酸、黄酮等成分,有抗炎、抗肿瘤、抗氧化等作用。芒果核提取物在体外可抑制铜绿假单胞菌、大肠埃希菌、伤寒沙门杆菌等多种呼吸道和消化道致病菌的生长,且能够增强机体免疫力。

芒果核使用方法十分简单。洗净芒果核,晒干,使用时加水煎煮30分钟即可。可与布渣叶或黄皮核同煎服,治疗食滞咳嗽;也可辅以茯苓,健脾渗湿,治疗痰湿型咳嗽;还可配以陈皮、半夏、茯苓、厚朴,健脾消滞、促进消化。  
罗李娜

## 节后减重,记住“三字经”

**吃慢点:**首先,就是吃饭得慢下来。一来品尝食物的美味,二来也能减轻消化系统的负担,更好地吸收营养物质。

**先喝汤:**先喝汤再吃饭,开始先喝一半汤,饭吃到一半再把汤喝完。再有就是先吃蔬菜,再吃粗粮,之后才能吃肉。

**“骑饱”胃:**选择“饱腹指数”高的食物,包括燕麦、小米、大麦、荞麦等口感粗糙的杂粮,黄豆、黑豆、赤豆、芸豆等各种豆类及豆制品,以及各种蔬菜、水果等。

**快点走:**与从事其他运动的人相比,经常快步走,每次时间超过30分钟,对减重、瘦腰效果十分明显。

**增点肌:**肌肉所消耗的热量是等量脂肪的10倍多,所以要注意增肌锻炼。

**不熬夜:**长期的睡眠不足会影响人体内分泌和新陈代谢,削弱免疫系统功能,导致体重增加,因此,想要减肥一定要按时休息,不熬夜。

**粗、绿、少:**“粗”:主食应该以谷类粗粮为主,玉

米、红薯、糙米都是好选择,让它们富含的膳食纤维好好地给肠胃刮刮油;“绿”:多地吃蔬菜,是消除体内自由基和毒素的好办法;“少”:不光是说每顿饭要少吃一点,更重要的是要少放调味料,少油少脂肪。

## 这些“刮油”食材了解一下

有很多具有消食导滞作用的药食同源中药,节后适量食用有助于调理肠胃,理气消滞。

**山楂:**山楂味酸,属于中医的消食导滞药之一。可以化解油腻肉食积滞,辅助降胆固醇,同时有活血化瘀的作用,对于心脑血管疾病的防治也有一定的效果。

**白萝卜:**白萝卜具有调理肠胃、开胃消食的功效。但由于白萝卜性凉,

体质虚寒的人不宜多吃。

**海带:**海带是一种碘元素含量非常丰富的蔬菜。同时也富含褐藻胶、纤维素和半纤维素等成分,具有降血脂、降血糖、调节免疫等作用。

**黑木耳:**黑木耳含有丰富的纤维素和特殊的植物胶质。能促进胃肠蠕动和肠道脂质排泄,减少人体对食物中脂肪的吸收。

**芹菜:**含有较多膳食纤维,特别含有降血压成分,也有降血脂、降血糖作用。另外,芹菜叶中含的胡萝卜素和维生素C较多,不要把嫩叶扔掉。  
光东



## 给肠胃来一碗“刮油”靓汤

### 三老清汤

材料:陈皮1瓣,白萝卜1个,萝卜干20克,生姜5片,食盐、胡椒粉适量。

制法:白萝卜洗净,切块爆炒备用;锅内加水煮沸,放入所有食材,大火烧开转小火煲1小时,调味即可。

点评:可改善咽喉不适、腹胀腹痛、大便不爽等症状。尤其适合饮食无节、“三高”、脂肪肝及超重人士食用。

## 健康科普

## 糖尿病虽不可治愈,但早期可缓解

经常有人询问,糖尿病可以治愈吗?答案是不能。因为2型糖尿病是一种终身代谢性疾病。但是不要沮丧,只要早发现、早治疗,2型糖尿病是可以达到早期缓解的。2型糖尿病缓解的方法有哪些?

### 强化生活方式干预

饮食营养治疗。针对肥胖的2型糖尿病患者,限

能量饮食配合运动、低碳水化合物饮食、极低能量饮食、间歇性断食、生酮饮食均能够促进早期2型糖尿病的缓解。但是这需要在专业医师和营养师的指导下进行,而不是单纯节食。运动干预。运动是2型糖尿病治疗的基础。有研究显示,运动有助于2型糖尿病的缓解,建议采用有氧运动与抗阻运动相结

合的方式,但要根据自身情况在医生的指导下选择合适的运动方式、运动时间、运动强度,且在运动过程中要避免受伤。

### 药物治疗

早期科学的药物治疗方案能够大幅度提高2型糖尿病的缓解率,让药物越用越少,而身体越来越好。如何选择药物,还请

咨询专科医生。

### 代谢手术

对于身体质量指数(BMI)≥32.5的2型糖尿病患者,如非手术治疗措施不能有效改善体质量和代谢紊乱,可以考虑采用代谢手术治疗。但是需要强调的是代谢手术后仍然需要长期进行饮食和运动的管理。  
王彦

# 正宗鱼油软胶囊,12瓶只要199元

今天至9月21日 199元/盒  
9月22日 1299元/盒  
9月23日恢复原价 2299元/盒

鱼油中所含的欧米伽-3不饱和脂肪酸是由DHA、EPA、ALA三种物质组成,是人体必须的,长期食用有益身体健康。具有增强免疫力的功能,适合免疫力低下者服用。  
活动详情:本次活动仅限7天,全国范围内开展一年12瓶用量正宗欧米伽-3鱼油软胶囊(成本价2299元),今天至9月21日只要199元,凡是符合活动要求的消费者,只需电话报名,即可申购,每人限购2套量,家庭限购4套量。  
本次活动免物流送货费等费用,如遇额外收费,请拨打投诉电话:400-

6898-077 举报。  
活动要求:为了让每一份正宗欧米伽-3鱼油软胶囊切实送到消费者手中,对申领者有以下几点要求:1.必须是真正有需求的家庭或个人;2.需要登记姓名、电话等详细信息;3.严格按照先后顺序安排发货每人最多限定2套量,家庭限定4套量。  
一、价格保障:本次正宗欧米伽-3鱼油软胶囊领取活动是集团基于企业的社会责任与爱心而举办的。本次活动,厂家给予了特别优惠的价格,值得购买!  
二、售后服务:凡本次申购的正宗鱼油软胶囊,如消费者有疑问,均可以直接拨打400-6898-077将有专业的健康老师全程跟踪指导。  
抢购热线:400-6898-077

# 排便不畅 就用津尝通

长期宿便,大量腐败毒素会侵害全身。排便不畅通,就用津尝通。好产品更适合中老年人服用。

排便不畅通、憋堵涨,就用津尝通!

一天一便 痛快轻松

特惠酬宾 买三送一 买五送二 198元/盒

地址:济南市经四路269号 0531-67681231

咨询热线:400-0708-928

生产许可证编号SC12712011600464 津尝通生物(广告)

国食健注G20110499 鲁食健广审(文)第2021051030号 威海南波湾生物技术有限公司 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病