

用药指南

签约治咽炎 治一个好一个

咽炎是咽部黏膜下组织和淋巴组织的炎症，是一种常见病、多发病，病程长，不易治愈，常被患者忽略。如不及时治疗，会引起耳痛、头疼、胸肋疼痛，更会引发急性咽炎、气管炎、支气管炎及肺炎甚至咽肿瘤。

这里介绍一个小偏方：金银花15克、桔梗20克、甘草10克、陈皮10克、青果15克，用1000克水煮开后，再用温水熬制45分钟，过滤后的药汤中加入蜂蜜，分3次服用，连服2~4周期即可。此方是著名老中医白历堂先生在百年祖传秘方——“清咽祛痰汤”的基础上，加入了人参果、生地、胖大海等38味中药，经国家相关部门检验，批准命名的38味咽康王。此方对急、慢性咽炎有特效，一般复发性咽炎患者服用当天即可好转，咽毒开始清除，口干、咽炎、灼热发痒症状减轻，咽部异物感开始消失，心情格外舒畅。服用一周期咽喉干燥、疼痛症状消失，不再干咳，刷牙不再恶心，声音不再嘶哑，特别是青少年患者“吭吭”清嗓声得到缓解。2~4周期黏膜得到修复，增生组织恢复到正常状态，无论你病史多长，病情多重都能康复。

为了解除患者的后顾之忧，增加治疗信心，现特寻找2年以上慢性或顽固性咽炎患者，签约治疗。

详情咨询：(0379) 61660895

健康聚焦

老中医治便秘 无效不花一分钱

便秘是一种极难治愈的常见病症，便秘患者发病很痛苦，并可引发多种疾病。介绍一下中国中医药学院著名老中医朱兆山先生推荐的以药食同源治便秘的百年秘方。

该秘方精选芦荟、火麻仁、郁李仁各15克、金银花、蒲公英、白茅根、白芷、赤小豆各10克，粉碎装袋，每袋5克，早晚各一袋冲服，每100克中含粗多糖6克。绿色疗法安全有效，12小时内轻松排便，坚持服用1~2疗程，便秘症状消失，大便松软，恢复自身排便功能。

目前，此方经食品药品监督管理局审批，已制成“芦荟通便王”。此方以补气养血，除燥润肠为理论，有效修复肠道黏膜组织，润滑肠道，排宿便，清毒素，激活肠道代谢功能，保持肠道干净湿润，滋养肠壁，对习惯性便秘、老年性便秘、女性便秘、黄褐斑等远期效果理想。该药稳定，无依赖性，且服用当天见效，为验证疗效，让患者放心服用，无效全额退货。

详情咨询：(0379) 61660895

冬季吃点凉拌菜去火消脂



入冬后，天气日渐寒冷。人们往往喜欢多吃些温热的食物来抵御严寒。殊不知，即使天气寒冷，温厚油腻的食物吃得过多，也可能导致上火。因此，冬季别忘了吃点凉拌菜。

虽然传统养生理念中，冬季寒冷，顺应天气要多吃热性食物。但现在，冬天通常室温较高，不少人穿得多、活动少，容易造

成体内积热。此时再吃大量温厚油腻的食物，容易导致胃肺火盛。因此，若能调整饮食，吃道清爽的凉拌菜，对身体大有好处。

首先，冬季饮食相对其他三季，摄入的热量高、含油脂的食物多了。吃凉菜，能让身体自我取暖，消耗脂肪，调节免疫系统。

其次，人体的肺肺火盛不论冬夏均可产生，而冬季“上火”更

为突出。冬季虽冷，但人们穿得很厚，活动减少，体内的积热反而不能适时散发。再加上冬季饮食通常热量较高，很容易导致胃肺火盛。吃凉菜，能带走体内一部分热量。

最后，冬天想不“上火”，适量吃些凉性食物“治表又治本”。如凉拌菜，其中的黄瓜、番茄、生菜可“降火”。混合着西瓜、哈密

瓜、梨的水果沙拉也是不错的选择。此外，不少家常凉拌菜，如拍黄瓜、凉拌芦笋都有清热去火的效果。做凉菜时，不妨放点有杀菌作用的蔬菜，如蒜、洋葱、韭菜、大葱、青蒜，既调味又保证了卫生。

但需要提醒的是，胃肠不适或体虚怕寒的人还是不太适合冬天吃凉菜。

黑豆排骨 可滋养头发 补肾养血

长时间的脑力劳动，饮食和睡眠不规律等生活方式，导致不少人都有脱发、头发早白的困扰。中医认为毛发与血、肾的关系密切，肾精充沛、气血旺盛，则毛发生长浓密润泽，所以不论白发或脱发，都与血虚、肾虚有关，治疗应以补血补肾为主。

这里给您推荐一款补肾养发的黑豆排骨汤，冬季食用暖身滋补。原料：黑豆50克，排骨200克。做法：1.黑豆最好提前用清水泡一

夜；2.排骨洗净切块；3.凉水将排骨下锅，大火煮开；4.开锅后，用大火煮30分钟左右，撇净浮沫；5.加入黑豆，再煲2小时左右，最后加盐调味。

中医认为，黑豆性平味甘，有活血清热、补虚乌发的功效；排骨也有很高的营养价值，可滋阴壮阳、益精补血。因此，常喝这道黑豆排骨汤，可以补肾养血，对头发有一定的滋养效果。(人民网)

每天两勺苹果醋 提升“好”胆固醇

既往研究已证实，苹果醋对治疗关节炎和痛风有益，而且可以降低血糖。据英国《每日邮报》最新报道，美国一项新研究发现，每天1~2勺苹果醋还可以提高“好”胆固醇水平，从而有益于心脏健康。

美国明尼苏达州大学研究人员完成的临床试验共调查了120名参试者，其中一半人喝苹果醋，另一半人喝含有2%稀释意大利黑醋水的

安慰剂。结果发现，与服用安慰剂的参试者相比，连续8周每天服用1~2勺苹果醋的参试者血液中“好”胆固醇水平明显提高。

另一项独立动物实验研究也发现，喂食苹果醋可以使患有糖尿病的动物降低胆固醇水平，提高“好”胆固醇水平。研究人员分析指出，苹果醋降脂护心的机理是可以加速脂肪代谢。

(人民网)

我的营养餐

油炸红薯丸 色香味俱全

□ 记者 杨寒冰 文/图

别看李瑞平是位男同志，可是做起精细的“厨”事来，一点儿不逊于“巧厨娘”。

身为副校长的他，上个礼拜亲自为学校的孩子们上了一堂美食课，教孩子们制作了色香味俱全的油炸红薯丸。

先看需要的材料：红薯、食用油、面粉、白糖，外加一个塑料袋。

要塑料袋干什么？等着吧，有用呢。

来看做法：把红薯切成片，煮熟或者蒸熟均可。然后用勺子将红薯捣成泥状，加入少量面粉、白糖。将混合了红薯、面粉、白糖的糊糊装进塑料袋里，在塑料袋下面挖一个小口。

准备工作做完后，点火、放锅。锅预热后，倒入食用油，多一些油也没关系。等油热之后，从塑料袋下面有小口的地方挤出一小块红薯泥，拇指和食指将其揉圆后，放入油锅内，一次可

以多放一些，一二十个都可以。用塑料袋“挤”丸子，比用手捏丸子省时又省力。

待锅内的丸子都漂起来之后，用勺子轻轻将丸子推搅，变为金黄色后捞出，用竹签串起来即可食用了。嗯，里软外焦，绵甜爽口。

李瑞平提醒：千万不能在丸子刚一入锅就搅拌，那样会搅成粉末状。

营养专家点评了李瑞平的油炸红薯丸。

色：金黄色是暖色调，在冬季食用，给人视觉上的温暖。

功效：红薯中含有多种人体需要的营养物质。每500克红薯约可产热能635千卡，含蛋白质11.5克、糖14.5克、脂肪1克、磷100毫克、钙90毫克、铁2克、胡萝卜素0.5毫克，另含有维生素B1、B2、C与尼克酸、亚油酸等。其中维生素B1、B2的含量分别比大米高6倍和3

倍。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。

吃红薯会不会使人发胖？红薯还是一种理想的减肥食品。它含热量非常低，比一般米饭低得多，所以吃了之后不必担心会发胖，反而可起到减肥作用。红薯中还含有一种类似雌性激素的物质，对保护人体皮肤、延缓衰老有一定的作用。国外许多女性把红薯当作驻颜美容食品。

红薯有抗癌作用。常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平，体内叶酸含量过低会增加得癌症的风险。红薯中高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠直肠癌的作用。

红薯有益于心脏。红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B6，这5种成分均有助于预防心血管疾病。钾有助于人体细胞液体和电解质

平衡，维持正常血压和心脏功能。

另外，红薯还有预防肺气肿、抗糖尿病的作用。

但吃红薯别一次吃得太多，以免出现烧心、泛酸或腹胀等腹部不适症状。

