

公益课堂

听了晚报“咱爸咱妈老友聚乐部”的养生课,老友们知道了——

五脏排毒这样喝 五脏进补这样吃

□记者 闫卫利 文/图

10月18日下午,晚报“咱爸咱妈老友聚乐部”的秋季养生系列公益课第三期——食疗养生课如期举行,中国保健协会注册的高级营养师薛雅心是主讲人。

老友们对食疗养生的兴致颇高,120多名老友赶到位于涧西区九都路与银川路交叉口东侧的“咱爸咱妈老年大学”听课。



老友们听得很认真

小棉袄信箱



编辑刘淑芬 电话 65233688
记者杨柳 电话 13643799115
记者闫卫利 电话 15137956968
记者何奕儒 电话 18637927388

拼车去赏红叶吧

求助人:牛女士 68岁 西工区
求助事项:金秋十月,洛阳周边不少地方已是层林尽染。我想去木札岭或周边其他地方欣赏红叶,但因孩子在外地工作,我又不会开车,因此想找人拼车。拼车去赏红叶的话,既省钱又能交到朋友,如果你愿意和我一起,请联系66778866。

(何奕儒 整理)

谁需要翻身护理器

求助人:徐女士 62岁 老城区
求助事项:我的哥哥中风偏瘫,今年5月,我给他买了一个翻身护理器。“山”字形的护理器垫到病患的下肢,可以预防生褥疮或关节变形等。可是没用多久,妹妹又从外地带回来一个。现在,我想把这个八成新的翻身护理器送人,如果谁需要,请联系66778866。

(何奕儒 整理)

一秀风采

瞧,这身姿多妩媚



林洁

涧西区的林洁,别看60多岁了,很会玩,经常带着一群人在西苑公园里走模特步、跳舞、唱歌。林洁走起模特步来,婀娜多姿,耍宝逗乐时,让人捧腹。她根据音乐创作了傻妞的舞蹈,那傻劲谁见谁乐。

林洁说,老年人要健身,更要健心,玩就要玩出新鲜感,让大家乐起来。

(记者 闫卫利 文/图)

1 五脏排毒这样喝

秋天养生的一项重要内容就是排毒。怎么排?薛雅心针对不同人的体质,给出了不同的食疗方。

● 糖尿病人和高血糖患者

可在每天早晨喝苦瓜、黄瓜汁,一周喝5次,剩余两天换成黄瓜汁和胡萝卜汁,如此轮换着喝半个月,停一周,再喝。

具体操作方法是,苦瓜两根、黄瓜两根榨成汁,加100毫升温水喝。对于糖尿病人,蔬菜汁可以多样化,可用柿椒、胡萝卜榨汁喝。

● 高血压患者

可用山楂干20克,如果是鲜山楂,需要30克,菊花5朵到8朵熬水,当茶喝,具有抑制肝阳上亢的效果。

这道山楂菊花茶,加3枚红枣或者适量蜂蜜,也适合糖尿病人饮用,排毒效果比较好。

● 骨关节疼痛、痛风病人

可用黄芪5克、当归5克、麦冬9克、枸杞15克、伸筋草6克、红花3克、骨碎补6克煮水喝,煮一次可以喝一天。

● 脾胃不好的人

可用陈皮9克、沙参6克、枳壳6克、蝉蜕9克、灯芯草1克、甘草6克(小孩减半)煮,早晨起床喝一杯,下午再喝一杯。

2 五脏进补这样吃

● 皮肤干燥者

肺主皮毛,秋季易伤肺,皮肤容易干燥。想修复皮肤,多喝番茄猪皮汤。

把猪皮焯水,去掉表层的油脂,切成细丝,加入番茄清炖,出锅时放入盐、蒜泥,关火,加香菜,红白绿很养眼,连喝一周,皮肤就会变得滋润。

● 糖尿病人

糖尿病人可多喝秋葵汤。把秋葵去掉核,切成丁,加入泡发的黑木耳、胡萝卜一起煮,最后加点儿盐,出锅即可食用。

● 高血压病人

可食用骨头汤,把骨头焯水去掉油脂,再加入清水炖,其间加入海带、黑木耳、胡萝卜、黄豆一起炖煮。

● 心梗、脑梗、便秘患者

早餐可用适量的黄芪和当归熬水20分钟,加入赤小豆、绿豆、薏米、枸杞、黑芝麻、花生、小米或者玉米糝熬成粥或者打成浆喝,如果想丰盛一些,可加入银耳、山药、红薯等。

薏米要选择小粒的,大粒的不具有药效,痛风、风湿病患者不宜食用,如果要喝,可去掉其中的豆类和黑芝麻即可。

3 咳嗽吃冰糖蒸蒜

秋冬是感冒、咳嗽的高发季节,如何食疗,薛雅心也有高招。

● 咳嗽初期

有白痰或者干咳者,可用大蒜3瓣到5瓣,捣成蒜蓉,加少量水和冰糖,上笼蒸10分钟即可。晚上睡觉前趁热吃,吃完盖上被子片刻,你会感到风门穴和肺俞穴汗津津的,第二天就好多了。

● 咳嗽较重

可把黑芝麻焙熟,红糖放锅里融化后,把黑芝麻放进去,裹成芝麻糖,好吃还止咳,黑芝麻与红糖的比例为2:1。

● 风热感冒患者

如果鼻子直冒火,口角溃疡,可把脚底的涌泉穴糊上蒜泥30分钟,然后用热水泡脚20分钟至30分钟,连做三天,每晚一次。如果效果不理想,可以再糊一到两次,一周最多不超过5次。

● 风寒感冒患者

可用蜂蜡少许,放在炒锅里加热,打两个鸡蛋,放些姜末,炒熟。在盆里倒入开水,把盛蜂蜡炒鸡蛋的碗放在开水盆里,趁热吃掉,捎带着呼吸一下开水盆里的热气,把肺内的寒气逼出来。

绘制 腾奔

