

养生之道

对抗感冒食疗助阵

冬季流感易发季节，大多数人在患病发作时，主要是咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状。除了按时服用医生开具的药物外，可以用简便易行的食疗方法，来对抗感冒的流行，或帮助患病者尽快恢复健康。从报纸和网上学习的中医理念是：对抗感冒首先要帮助身体润燥，守护感冒入侵的通道。从食疗的角度，就是要多吃有滋润的作用的食品，下列食疗方“助阵”功效比较明显。

一、山药糕

主要作用：健脾。因为体质弱，经常感冒的人一般脾胃较虚弱，尤其需要健脾。而山药则是一种补益脾胃的优质食品；山楂更是健胃、消食的佳品，这两种食物结合充分实现了调理脾胃、益精补气的目的。

方法：将两根山药去皮、蒸熟后，碾成山药泥，然后加适量白砂糖，用擀面杖擀成一个方型的山药饼，在上面放一条山楂糕，用山药饼卷成筒包住山楂糕，最后切成小段即可。

二、蜂蜜柚子茶

主要作用：润肠。肠道的润滑、通畅可以促进体内毒素的排泄、间接保护、强健肺部功能，有效预防感冒。而蜂蜜和柚子都是润肠的最佳搭档。

方法：将柚子皮薄薄地剥下(不要白瓤)，切成细丝，柚子肉用搅拌机粉碎，加入清水和冰糖熬至黏稠，晾凉后加入蜂蜜，搅拌均匀就做好了。想喝时用温水冲兑。

三、川贝炖鸭梨

主要作用：润肺。冬季气候干燥，而梨的性质偏凉，多汁，被历代医学家认为是润肺燥的佳品，川贝可以清热润肺、化痰止咳。当患上感冒后，咳嗽多痰症状明显，可用川贝炖鸭梨。

方法：梨洗净，从上部分切下梨盖，再用勺子把梨核挖掉，梨中加入川贝(中药店可以买到)、冰糖，盖上梨盖，把梨放在大碗里，加水到半个梨的程度，然后放入锅里炖至梨变成透明色即可。

四、橘皮萝卜汤

主要作用：驱浊。浊气过多易患感冒。而萝卜、姜、香菜、橘皮都是芳香驱浊、降低感冒发生几率的好食料。

方法：一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一捆香菜煲汤食用。

五、乌豆鲫鱼汤

主要作用：润身。乌豆有养血补虚的作用；花生能调和脾虚胃弱；陈皮可以驱寒健胃、化痰止咳，最主要的是鱼的滋润功能。中医认为鱼类生活在水中，因而具有水的润性，可以滋润全身，预防冬季干燥带来的感冒。

方法：鲫鱼1条去鳞洗净后，加泡过的乌豆2两、花生2两和陈皮1片，慢火煲1小时即可。

以上五味良方，我试过三种，个人体会是：预防、对抗感冒有很好的助阵效果。患了感冒，在遵医嘱服药的同时，配合食疗，事半功倍，养生保健一举多得，朋友们可以不妨一试。

(榕杨)

粗粮吃多了影响消化

随着人们生活水平的不断提高，经常摄入过精过细的食物，导致了“富贵病”的发生，而对于精细食物产生畏惧的老百姓，开始把健康饮食的希望寄托在粗粮上。近年来不少养生书籍提倡公众多吃粗粮，多吃豆类、谷类，于是在市民中尤其是白领人群中掀起一波“粗粮运动”，吃粗粮成了一种时尚。

粗粮含有丰富的不溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。但粗粮不可过量食用，否则将影响健康。

对于生长发育期的孩子来说，过量食用粗粮的危害最明显。由于消化吸收能力较差，食用过多的粗杂粮会引起孩子消化不良，而且粗杂粮会影响钙、铁、锌等矿物质的消化吸收，对儿童的生长发育不利。老年人机体代谢率降低，消化系统的调节适应能力也下降。长期进食过多的高纤维食物，会使老年人的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量减小，微量元素缺乏，以致心脏、骨骼等脏器功能和造血系统功能受到影响，发生贫血，降低人体免疫力。长期过多地食用粗粮还会破坏胃肠道的正常功能，增加胃内部摩擦机会从而损伤胃黏膜，导致胃炎、胃溃疡等疾病。营养学家建议，一个健康的成年人，每天粗粮的食用量以10克到30克为宜。

(健康网)



昨日，记者看到，市区交通路中段用于卖大排档的三个简易铁棚和路旁的小树紧紧地用铁链锁在一起，不但妨碍树木的生长而且还影响了我市的市容市貌。

(实习生 段鹏 摄)

○最美味下酒菜○

当我在稿纸上写下这三个字的时候，心里还在一阵阵的犹豫：读者朋友能知晓这三个字的意思吗？这可是个典型的方言用语啊，不仅是在河南开封、许昌，在古均州、在东北沈阳，都有这个词语，但它的含义却风马牛不相及。这么说吧，在语法上它属于偏正结构(地——出溜)。在开封，它用来比喻身材矮小行动灵活的人(含贬意)。譬如说：“党委办公室新来了个副主任，是位部长夫人，个子那个矮啊——地出溜”；在古均州，“地出溜”也叫“锅出溜”，是一种风味独特的地方小吃。我要说的是，“地出溜”在我们老家是一种非常好吃的下酒菜，那是我的最爱。

“地出溜”也叫地皮菜、地耳、

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒菜？下

我最喜欢的下酒菜征文

酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2.投稿方式：发送电子邮件至 zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由衡水老白干协办
公司地址：市工农路36号 电话：6089588

于，能喝酒的人胃里有一种能化解酒精的酶，不能喝酒的人没有这种东西。我是个不能喝酒的人，胃里天生就没有能化解酒精的东西，二两白酒下肚就脸红脖子粗，辨不清东西南北了，所以总是在酒摊上洋相百出，给莅临酒席的来宾、领导留下很不好的印象。但话又说回来，不能喝酒的人并不一定不爱酒，没事了在家里弄个小菜，喝两杯，权当释解紧张工作的乏累，释解心头众多的块垒。我就经常在家里弄个“地出溜”，自斟自酌，身外浮云暂且放在一边，且把这无尽的思乡情感，把紧张工作之后的乏累，都消解在这饱含着丰富文化与情愫的下酒菜里吧！

(柯峥)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。

广告