

上火了一吃就好的食物



、勞傷過度，可導致臟腑失調、虛弱而生內熱、內熱進而化虛火。治療時應以生津養血、滋陰降火為原則。氣虛火旺者表現全身燥熱、午前後為甚、畏寒怕風、喜熱怕冷、身倦無力、氣短懶言、自汗不已、尿清便溏、脈大無力、舌淡苔薄。治療時應以補中益氣、強腎興陽、甘溫除熱為原則。

上火解決方案

喉乾喉啞時：飲淡鹽水；服蜜梨膏；飲橘皮糖漿。喉痛時：常吃生梨能防治口舌生瘡和咽喉腫痛；用醋加同量的水漱口，可減輕痛苦；嫩絲瓜搗爛擠汁，頻頻含漱；咽喉疼痛時，可用一匙醬油漱口，漱1分鐘左右吐出，連續3—4次，有療效。

口長水泡時：切幾片生薑入口咀嚼，可使水泡慢慢消除；臨睡前洗好臉，擠點眼膏塗在口唇疼痛處，翌日疼痛就會減輕，繼續敷用幾天，可使疼痛消失。

鼻塞難通時：如左鼻孔不通，可行俯臥位

或右側臥位，右手撐住右後頸，掌根靠近耳垂，托起頭部，面向右側，肘關節向右上方伸展，伸得越遠越好。由於經絡的舒展作用，少則十幾秒，多則幾十秒，即可使鼻孔通氣。如右側鼻塞，可以相反動作治之。兩側同時鼻塞，可先後輪換動作治之。

“祛火”有講究：

“吃不進”是指上焦（心肺部位）有火，表現為口乾、舌爛、唇裂、目赤、耳鳴及微咳。成人可選服牛黃清心丸（片），小兒可選服珠黃散等。

“受不了”是指中焦（脾胃部位）有火，表現為時而胃火亢盛，食不知飽，時而噯氣上逆，脘腹脹滿，不思飲食。宜選用梔子金花丸、牛黃清胃丸、清胃黃連丸、清胃散，小兒宜服七珍丹等。

“拉不出”是指下焦（肝、腎、膀胱、大小腸等部位）有火，表現為大便乾結，小便短少，尿色黃赤、渾濁有味，陰部時癢，婦女白帶增多，甚至帶黃。常用中藥可選三黃片、當歸龍薈丸、梔子金花丸、龍膽瀉肝軟膠囊等。

另外還有“虛火”，也就是陰虛而熱，主要表現為形體消瘦，腰酸酸軟，咽乾舌燥，眩暈耳鳴，健忘失眠，或乾咳氣短，或痰中帶血，口乾咽燥，聲音嘶啞，潮熱易怒，舌紅少津，脈細數，此時，可對症選服知柏地黃丸等藥。

以前都不知道這三種食物有這麼大功效

薯富含碳水化合物、多種礦物質和維生素，對預防病有積極作用。只是，不同種類的薯類所含的營養成分略有不同，烹調方法也是多種多樣，並非只能蒸煮……

紫薯：抗氧化、抗癌作用強

紫薯除含澱粉、蛋白質和脂肪外，還含有豐富的維生素A、維生素B2、胡蘿蔔素、花青素等營養物質。

值得一提的是，紫薯富含硒元素，有較強的抗氧化作用。

推薦吃法：紫薯花卷、紫薯饅頭、優酪乳葡萄乾紫薯泥、紫薯麥片粥。

山藥：輔助治療心脑血管疾病

山藥最富營養的部分是其黏液，蛋白可降低血液膽固醇，預防心血管系統的脂質沉積，有利於防止動脈硬化。

除了易產生飽腹感，有利於控制食量外，還改善糖代謝，提高胰島素敏感性的功用。

推薦吃法：百合山藥小米粥、糯米蓮子山藥粥、木耳青椒炒山藥、蜜汁山藥。

馬鈴薯：補充維生素C的能手

土豆富含維生素C，且不容易在烹調過程中損失。

拿土豆和菠菜進行烹調實驗，比較兩者加工後維生素C的剩餘量。結果，菠菜水煮5分鐘只剩下35%。土豆即使去皮水煮。

推薦吃法：土豆燜牛肉、羊肉蘑菇土豆泥。

一不小心又上火了，咽喉腫痛，吃不下睡不香，很多童鞋都在問上火了該如何安排飲食來調理身體呢？今天就把這份秘笈帶來給大家……

“火”到底是什麼？

火可分實火和虛火，實火指陽熱亢盛實熱證。以肝膽、胃腸實火為多見。症見高熱，頭痛，目赤，渴喜冷飲，煩躁，腹脹痛，大便秘結，小便黃，舌紅苔黃乾或起芒刺，脈數實，甚或吐血、鼻出血等。治療上宜採用苦寒制火、清熱解毒、瀉實敗火的原則和方法。

虛火多因內傷勞損所致，如久病精氣耗損

豆腐配上黃金搭檔營養翻倍

豆腐有植物肉的美譽，給它配上最要好的“搭檔”，能讓營養翻倍。下麵就來為你盤點豆腐搭配哪些食物好吃……

1. 配點肉，蛋白質好吸收

大豆有“植物肉”的美譽，它是植物性食物中蛋白質最優秀的食品。用大豆做成的豆腐，蛋白質也不會差。不過，豆腐中的蛋白質氨基酸的含量和比例不是非常合理，也不是特別適合人體消化吸收。

如果在吃豆腐的同時加入一些蛋白質非常豐富的食物，就能和豆腐起到互補作用，使得豆腐的蛋白質更好地被人體消化吸收利用。而這些高

品質蛋白質的食物，就非肉類和雞蛋莫屬了。

因此，肉末燒豆腐、皮蛋拌豆腐等，都能讓其蛋白質更好地吸收。

2. 加蛋黃、血豆腐，鈣補得多

就像吃鈣片的同時需要補充維生素D一樣，吃豆腐要補鈣，就要搭配一些維生素D豐富的食物。因為在鈣的吸收利用過程中，維生素D起着非常重要的作用。

雖然豆腐含鈣非常豐富，北豆腐中的鈣比同量的牛奶還多，但在吃豆腐時，搭配維生素D含量豐富的食物才能更有效地發揮作用。

蛋黃中含有豐富的維生素D，因此鮮美滑嫩的蛋黃豆腐是補鈣的優秀菜肴。動物內臟，如肝臟、血液中的維生素D含量也很高，所以將白豆腐和血豆腐一起做成“紅白豆腐”也非常理想。

另外，雞胗、豬肝等動物內臟也對增加豆腐的鈣吸收有很好的作用。

3. 加海帶、紫菜，能多補碘

豆腐不但能補充營養，還對預防動脈硬化有一定的食療作用。這是因為豆腐中含有一種叫皂苷的物質，能防止引起動脈硬化的氧化脂質產生。

但是皂苷卻會帶來一個麻煩，引起體內碘排泄異常，如果長期食用可

能導致碘缺乏。所以，吃豆腐時加點海帶、紫菜等含碘豐富的海產品一起做菜，就兩全其美了。

4. 放青菜、木耳，更防病

豆腐雖然營養豐富，但膳食纖維缺乏，單獨吃可能帶來便秘的麻煩。而青菜和木耳中都含有豐富的膳食纖維，正好能彌補豆腐的這一缺點。

另外，木耳和青菜還含有許多能提高免疫力、預防疾病的抗氧化成分，搭配豆腐食用，抗病作用更好。

需要注意的是，菠菜、莧菜等綠葉蔬菜中的草酸含量較高。應先焯一下，再和豆腐一起烹調，以免影響豆腐中鈣的吸收。



夏季吃茄子能治療7種疾病



茄子的功效有什麼？茄子含有維生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中膽固醇水準不致增高，對延緩人體衰老具有積極的意義。下面盤點一下茄子的7大功效，或許你會對茄子刮目相看。

茄子的功效

1、**抗衰老** 茄子含有維生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中膽固醇水準不致增高，對延緩人體衰老具有積極的意義。

2、**清熱解毒** 用於熱毒癰瘡、皮膚潰瘍、口舌生瘡、痔瘡下血、便血、衄血等。中醫學認為，茄子屬於寒涼性質的食物。所以夏天食用，有助於清熱解暑，對於容易長痱子、生瘡癤的人，尤為適宜。茄子能散血、消腫、寬腸。所以，大便秘結、痔瘡出血以及患濕熱黃疸的人，多吃些茄子，也有幫助，可以選用紫茄同大米煮粥吃。

3、**治療凍瘡** 取冬天地裡的茄子秧（連根）兩三棵用水煎，水開之後再煮20分鐘，用此水泡洗凍瘡患處，同時用茄子秧擦洗患處，二至三次可治癒。

4、**降血壓** 茄子有良好的降低高血脂、高血壓功效，具體方法如下：選用深色長條型，切成段或者絲，用麻醬以醬油調拌而成，在晚餐時分，服用可有效降低和自愈。

5、**保護心血管、抗壞血酸** 茄子含豐富的維生素P，這種物質能增強人體細胞間的粘着力，增強毛細血管的彈性，減低毛細血管的脆性及滲透性，防止微

血管破裂出血，使心血管保持正常的功能。此外，茄子還有防治壞血病及促進傷口癒合的功效。

6、**防治胃癌** 茄子含有龍葵碱，能抑制消化系統腫瘤的增殖，對於防治胃癌有一定效果。此外，茄子還有清退癌熱的作用。

7、**消腫止痛** 具有清熱止血，消腫止痛的功效。

茄子拌著吃最健康

茄子是少有的紫色蔬菜，營養價值也是獨一無二。它含多種維生素以及鈣、磷、鐵等礦物質元素。特別是茄子皮中含較多的維生素P，其主要成分是芸香甙及兒茶素、橙皮甙等。常吃茄子連皮對防治高血壓、動脈硬化、腦血栓、老年斑等有一定功效。茄子的吃法很多，但多數吃法烹調溫度較高、時間較長，不僅油膩，營養損失也很大。煎炸茄子維生素損失量可達50%以上。在茄子的所有吃法中，拌茄泥是最健康的。首先，拌茄泥加熱時間最短，只需大火蒸熟即可，因此營養損失最少。其次，拌茄泥用油最少，蒸好茄子搗成泥後，只需稍微淋一些調味汁即可。最後，拌茄泥的吃法營養吸收最完全，因為它不用削去茄子皮，而茄子皮中含有大量的生物活性物質。拌茄泥的調味汁最好用橄欖油、芝麻醬、蒜泥和少許鹽。橄欖油是毫無疑問的健康油，芝麻醬含有豐富的鈣、蛋白質和維生素，蒜泥有殺菌抗癌的功效。

夏季喝一口，百病馬上走

有10種養身的小東西，特別適合夏季喝，幾塊錢就買到，不僅便宜，還很管用，熱水一沖喝就可以了，為了自己和家人健康，一定好好看看。

荷葉泡水

主要功能：荷葉具有平肝火以及清熱養神、清暑利濕以及保健作用。

1、**降三高** 荷葉泡水喝，對“三高”即高血壓、高血脂、高膽固醇有不錯的改善，並且無副作用，適合長期引用。

2、**清暑利濕** 炮製後的荷葉味微鹹，屬於涼性特別適合夏季喝，具有清暑利濕的作用，對多種夏季常見病均有一定效果。

3、**保健作用** 荷葉泡水喝對肝、脾、胃、心臟都具有很好的保健作用，老年人可以那牠來作為日常飲品比較適宜。

食鹽泡水

主要功能：食鹽除了調味使用外還具有消炎止痛、鎮定護膚的作用。

1、**面部控油** 油性皮膚的朋友，每天在洗臉的時候加入適量的食鹽，輕輕的按摩幾分鐘，對油脂分泌過旺有一定的改善作用。

2、**緩解胃部不適** 胃腸不適時，喝一杯淡鹽水，鹽水會有效稀釋胃酸，抑制腸道致病菌群，很快就可以緩解不適。

3、**止血消炎** 鼻出血後，可用棉棒浸濕鹽水塞進鼻孔中，同時飲用鹽水1杯，即可起到止血的功效，並且防止創面發炎。

枸杞泡水

主要功能：枸杞的保健功能很強，補身護膚，護肝養肝的作用。

1、**防治糖尿病** 枸杞能夠降血糖、軟化血管、降低血液中的膽固醇、甘油三酯，對糖尿病患者具有一定的療效。

2、**去除面部皺紋** 枸杞有很好的抗衰老功效，泡水經常喝喝可以延緩面部衰老，改善皺紋。枸杞所含的豐富多糖、維生素E、硒及黃酮類對皮膚抗氧化也有很好幫助。



3、護肝養肝 枸杞中的多糖

對肝臟有著很好的保護作用，可以降低血清穀丙轉氨酶，促進肝損傷的修復，使肝功能正常運行。

檸檬泡水

主要功能：檸檬VC含量比較高，具有抗菌、提高免疫力等作用。

1、**預防高血壓** 預防高血壓：檸檬水能緩解鈣離子促使血液凝固的作用，可預防和輔助治療高血壓和心肌梗死。

2、**痰多咳嗽** 更鮮為人知的是，檸檬也能祛痰，且祛痰功效比橙和柑橘還要強。痰多的朋友多泡點喝吧。

3、**預防腎結石** 檸檬水中含有大量檸檬酸鹽，能夠抑制鈣鹽結晶，從而阻止腎結石形成，甚至可以使部分慢性腎結石患者的結石減少。

薄荷泡水

主要功能：薄荷清涼潤肺，具有提神解鬱，消炎止癢等作用。

1、**解乏解渴** 薄荷水尤其適合運動後飲用，小小一杯就可以快速解渴。

2、**面部痘痘** 薄荷特有的多種茶鞣酸，可以改善面部痘痘

。另外平時經常喝點薄荷對恢復會有更好的幫助。

3、**預防口臭** 薄荷葉，有健胃助消化、促進新陳代謝、增強體力、抗衰延壽、清熱解乏等功效，還可以預防口臭，尤其對脾胃不和引起的口臭效果奇佳。

菊花泡水

主要功能：菊花具有清肝明目、保護視力、消炎等作用。

1、**預防感冒** 咽喉腫痛 菊花，金銀花，茉莉花一起泡著喝，可清熱，可防治風熱感冒、咽喉腫痛、癰瘡等，常喝更可降火，有寧神靜思的效用。

2、**恢復視力** 平常泡一杯菊花茶來喝，能使眼睛疲勞的症狀消退，如果每天喝三到四杯的菊花茶，對恢復視力也有幫助，經常玩微信的朋友一定試試。

3、**抵抗輻射** 日常生活中多喝菊花茶有助於防止輻射，經常對著電腦的上班族，應該多喝菊花茶，這樣能夠抵觸電腦的輻射。

金銀花泡水

主要功能：金銀花具有疏風止癢，殺菌利尿等作用。

1、**風熱感冒** 對外感風熱或溫病初起，身熱頭痛、心煩少寐、神昏舌絳、咽乾口燥等有一定作用。

2、**皮膚瘙癢** 喝金銀花可以消除皮膚瘙癢。

3、**治拉肚子** 金銀花對多種致病菌如金黃色葡萄球菌、溶血性鏈球菌、大腸桿菌等均有一定抑制作用，治拉肚子。

蒲公英泡水

主要功能：具有豐富的胡蘿蔔素和C，對美容、消除炎症都有不錯的作用。

1、**慢性胃炎** 將蒲公英葉子還有豬肚清洗乾淨之後用水燉煮，豬肚軟爛之後服用，每天服用兩次。

2、**祛斑淡斑** 蒲公英中含有微量元素能改善面部色斑。

3、**治乳腺炎** 蒲公英有消腫散結及催乳作用，對乳腺炎十分有效，內服+外敷效果更好。