

【健康贴士】

@曹杨人,常吃“润燥宝”,身体轻盈又耐老

民谚曰：“荷莲一身宝，秋藕最补人。”

秋季常吃藕

莲荷之所以值得人们去吟咏，不单单是因为它的美，更因莲荷一身都是宝，不仅营养丰富，还具有很高的药用价值。莲藕的药用功效早在《神农本草经》中就有记载：“藕补中养神，益气力，除百病，久服轻身耐老。”李时珍在《本草纲目》中称藕为“灵根”，味甘，性寒，无毒，视为祛瘀生津之佳品。

中医认为，藕性寒味甘，入心、肝、脾、胃四经，分生、熟，且生、熟药性有别。生藕性寒，甘凉入胃，可生津解渴，散瘀清热，凉血，止呕，所以妇女产后忌食生冷，唯独不忌藕；熟



藕的药性则由凉变温，失去了散瘀清热的功能，而增加了健脾益胃、养血补虚的作用。因此，吃熟藕对老年人特别是脾胃虚弱的人大有好处。秋季天气干燥，吃些藕，能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

莲藕食谱

绿豆填藕

做法：取藕两节，绿豆和冰糖适量。将绿豆浸泡3小时后填入藕孔中，加冰糖和水适量，煮熟即可，连汤食。

功效：能消暑热和眼热赤痛。

藕丝糕

做法：将1000克鲜藕去皮切成丝，用糯米粉200克拌匀，平铺在蒸笼内，撒上青梅末、瓜子仁、樱桃等两三种果干各10克。用大火蒸20分钟出笼，凉后切成长方片，装盘后撒些白糖即可食用。味道香甜软糯。

功效：有健脾开胃，养阴生津、止血等功效。

莲藕粥

做法：取鲜藕250克，糯米50克，红糖100克，先将藕洗净，刮去表皮，切成丁块；糯米淘洗干净。再取砂锅1只，倒入清水，放入糯米、

藕丁，用旺火烧沸，再用小火煮至米烂汤稠时，加入红糖，调匀即成。

功效：此粥有健脾止泻、养血生肌之功效。

鸡茸莲藕

做法：取鲜藕250克，香菇少许，鸡肉250克。先将藕洗净，刮去外皮，连藕节一起切成碎泥；鸡肉冲洗干净后剁成鸡茸；香菇放入热水中浸泡回软后取出，冲洗干净后切碎。再取大碗1个，内层涂上麻油，放入藕、鸡茸、香菇，再加入酱油、白糖、精盐、料酒、太白粉适量，调拌均匀，上面摊平，上笼蒸约20分钟取出，扣在盘上即成。

功效：补脾胃，益气血，止出血。（上海普陀）

它特别适合秋天吃,滋补养阴又润燥



补肺益气、养阴润燥功效，可治肺热咳嗽、虚劳咳嗽、久咳喉痒、痰中带血、虚热口渴等症。

现代研究发现，银耳能提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能，增强机体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

益寿银耳方

冰糖银耳汤

材料：干银耳50克，冰糖40克。

制法：将温水浸泡、择净的银耳放入碗内，上笼蒸10分钟。冰糖溶化后备用。汤锅置火上，放入开水、银耳、冰糖水，先用旺火煮30分钟，再改微火煮20分钟，至银耳熟烂盛入碗内即成。

功效：滋阴润肺，补中益气。

益寿银耳汤

材料：银耳、枸杞子、龙眼肉各15克，冰糖适量。

制法：银耳泡发洗净，上屉蒸熟。枸杞子洗净后上屉蒸熟。龙眼肉切丁备用。取净锅加清水烧沸，加入冰糖使其融化，加银耳、枸杞子、龙眼肉，煮沸即成。

功效：补肾强身，养阴润肺。（上海普陀）

注意！游泳圈、救生衣不等同于绝对安全！



除了颜色，泳衣材质也是需要关注的点。锦纶加氨纶的组合材质是最佳搭配，因为这样的泳衣具有颜色鲜艳、好洗易干、运动阻力小等特点。另外，游泳池中的氯化水会损伤泳衣面料，使用过的泳衣，要及时用清水或者中性洗涤剂清洗，清洗完毕后放在通风、阴凉的地方晾干，切记不能在烈日下暴晒或者用烘箱烘干，防止面料变形发硬，影响舒适度和安全性。

发生溺水应如何自救与施救？

除了游泳馆、戏水乐园，还有不少人喜欢去野外的水域游泳，由于这些水域情况复杂，往往容易造成溺水伤亡事故，而暑期也正是这类事故的高发期。那么，一旦有人溺水，应该如何正确自救与施救？

大部分溺水事故，多发生在水库、池塘、湖泊、家附近不起眼的小溪、河道等野外水域，这些看似平静的水面下，却暗藏隐患与危险，水中往往存在水草、漩涡、暗礁、暗桩等，贸然下水极易触碰到这些东西、或被水草缠住很难脱身，容易发生溺水情况，野外水域缺乏安全防护人员和救援设备，学会自救很关键。

救援方法

- 溺水者首先不能慌乱，拼命挣扎或将手举反而会使身体下沉，要保持镇静、调整呼吸。
- 保持人体放松，两个手伸直，两腿也自然伸直，形成一个“大”字的样子，然后头稍微往后仰，保持嘴巴和鼻子露在外面吸气，这样可以自然浮起来，争取求救的时间。
- 如果遇到水中有溺水者的情况，施救者要保障自己的安全，不要盲目下水救援，也不提倡用手去拉拽落水者，因为落水者的挣扎很容易将施救人员也拖入险境。
- 施救者可以寻找附近的漂浮物，比如泡沫、水壶、树枝等，扔给落水者，以便落水者漂浮在水面上等待其他人员的救援。
- 想要避免野外溺水事故，预防是关键。家长要加强对孩子的安全教育和监护，不要让孩子到野外水域游泳、戏水。（上海体育）

秋吃银耳身体好

自古以来，人们视银耳为珍贵的滋补品，在我国传统药膳中占有一定位置。中医认为，银耳味甘性平，有

突发腰痛,中医可这样急救！

很多人常常会出现腰痛，而且很多时候是突发的，若第一时间不方便去医院，我们该怎么办呢？其实非常容易，有一个方法不用去医院也能使腰部疼痛得到缓解：就是点穴，而且自己在家就可以操作。为大家介绍两个可以缓解急性腰痛的穴位。

腰痛穴

腰痛穴是一个经外奇穴，在手背侧，当第二、三掌骨及第四、五掌骨之间，当腕横纹与掌指关节中点处一侧2个穴位。用拇指和食指同时点揉5到10分钟，腰



痛即可缓解。

侠溪穴

侠溪穴位于人体的足背外侧，当第4、5趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，是足少阳胆经上的一个穴位，我们用拇指和食指点揉10分钟即可，急性腰痛的症状就会得到明显改善。

需要注意的是，以上两穴虽然可以缓解急性腰痛症状，但是症状缓解以后，还应及时就医，以明确诊断，发现问题及时治疗。（上海普陀）

