



吃多吃凉吃太油,肠胃就不舒服 食疗方法修复春节“炫饭”后遗症



“每逢佳节胖三斤”。春节假期期间,想必大家都开启了“逛吃”模式。然而,假期中频繁摄入油腻、辛辣、生冷等食物,容易引发消化不良。加之作息不规律、熬夜等不良行为,更会加重身体负担,导致免疫力下降,或肠胃功能紊乱。如果你发现自己注意力不集中,工作效率低下,并伴有胃胀、胃痛、反酸等症状,这可能是身体在提醒你,肠胃需要“检修”了!节后调脾胃,用好这些小食方

◎吃得过多

大麦茶、白萝卜山药粥、陈皮三仙饮

吃得过多易导致消化不良,出现腹胀、舌苔厚腻、没有食欲等不适症状。建议试试以下食方:

大麦茶:可以在商超购买成品,也可自制。把去皮的大麦仁在小火上慢慢炒,待到米香四溢,颜色焦黄即可。然后取炒过的大麦,用水煮沸或者用沸水冲泡即可。

白萝卜山药粥:能健脾益胃,也能促进消化。可用大米100g,白萝卜100g,山药50g,山楂10g,盐适量。将大米淘洗干净;山药润透,洗净,切片;白萝卜洗净,切小块;山楂洗净,去核切片。把大米、白萝卜、山药、山楂同放锅内,加适量水和盐,置旺火上煮沸。小火煮30分钟即可。

陈皮三仙饮:消食除胀、健脾和胃,适用于因过食肉类或面食而出现的腹胀不舒、胃部不适、食欲不振等。准备陈皮10g,焦山楂15g,炒麦芽、炒谷芽各10g。将上药用沸水冲泡,浸泡10分钟,代茶饮,每剂冲2~3次,每日1~2剂。

如果出现胃胀消化不良的症状,还可以在腹部上下轻轻按摩,可有效减轻症状。

◎吃得过凉

生姜红糖水

不慎吃凉了,要注意腹部保暖,可以用生姜红糖水,此茶有祛寒暖胃、增进食欲、缓解腹痛的作用。

制作方法:取生姜半块切丝,加入适量红糖煮沸,趁热服用。

◎吃得过油

山楂饮、绿茶

山楂饮:肉食积滞、消化不良,可取山楂肉30g,加水煎煮,食山楂饮汁。可缓解肉食积滞、消化不良。

若是米、面、薯、芋等淀粉类食物消化不良,可取炒麦芽30g,加水煎煮。

绿茶:节后喝点绿茶,既解油腻又提神。因为绿茶是生茶,没有经过炒制,其中的茶多酚、维生素、矿物质等保留最多,帮助脂肪代谢的能力最强,提神的能力也最强。喝绿茶,以上午一杯淡茶为宜。



◎酒喝得过多

葛根水、甘蔗汁

葛根水:葛根花煲水是传统的解酒良方,如果偶尔喝大了,可取葛根花15~30g煲水当茶饮,以加速体内乙醇的分解和排出。

甘蔗汁:解酒止呕、清热生津,适用于醉酒后干呕、口干者。准备新鲜甘蔗400g,将甘蔗切碎,加适量水,煮至沸腾,去渣,趁热饮用。

或者是在喝酒前半小时到一小时,喝一杯酸奶或是蜜糖水,也可以起到一点护肝的作用。当然,尽量减少饮酒是对身体最好的保护。

□健康时报

6种天然“化瘀宝”打通瘀堵

脸色总比别人暗沉,眼角、脸颊爬满黄褐斑,洗再多遍都没光泽;眼周常年挂着黑眼圈,哪怕睡够8小时也消不掉;偶尔莫名头痛、关节疼,揉一揉也没缓解;记性越来越差,转头就忘事,还总忍不住烦躁……上面这些困扰,你是不是也有过?

别把这些当成“年纪大了的正常现象”!这很可能是——血瘀了!

中医认为“不通则痛”,血瘀久了会困住气血,进而诱发一系列问题。

心脑血管方面:冠心病、脑血栓、脑梗塞、颈动脉斑块。

消化方面:脂肪肝。

其他:失眠、痴呆、男性精索静脉曲张,甚至会加速衰老,让面色更差、身体机能下滑。

好在血瘀不是不可逆的,日常多吃这些活血化瘀的食物,就能慢慢调理,把身体里的“瘀堵”打通!

1、**生山楂**性微温,既能活血化瘀,改善血液凝滞的问题,又能消食化积,尤其是吃多了肉食、油腻食物后,吃几颗生山楂能帮着消化,减少痰湿堆积(痰湿也会加重血

瘀)。平时可以直接吃几颗,也能用来泡水、煮粥,方便又管用。

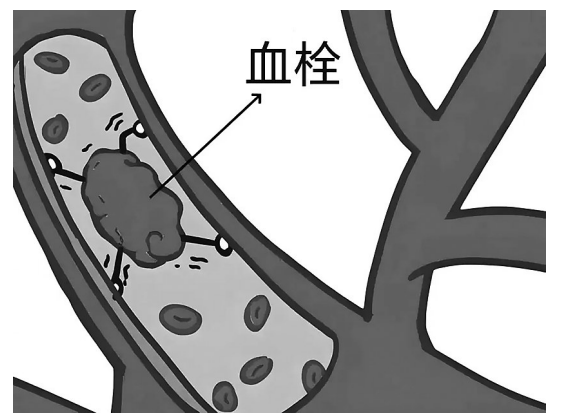
2、**油菜**性凉,不仅能活血化瘀,还能清热解毒、改善皮肤状态。对于血瘀导致的黄褐斑、黑眼圈、皮肤晦暗,多吃油菜能促进皮肤细胞代谢,减少色素沉着,既能调理身体,又能美容祛斑,日常炒菜、做汤都能加一把。

3、**玫瑰花**性温,既能和血行血、打通瘀堵,又能理气解郁,特别适合气血瘀堵还爱烦躁、生气的人。平时用几朵玫瑰花泡水喝,既能调理血瘀,又能缓解情绪,坚持喝一段时间,脸色会明显透亮很多。

4、**桃仁**性平,活血散瘀的效果特别好,还能润肠通便,适合血瘀比较严重,还伴有便秘的人。重点提醒:桃仁有毒,绝对不能直接生食。一定要买市面上加工处理好的成品,用来煮粥、煲汤都可以。

5、**黑豆**性平,既能活血祛瘀,又能健脾益肾,性质温和,适合所有血瘀体质的人长期调理。现代研究也发现,黑豆能降血压、降血脂,减少血液黏度,还能延缓衰老,平时打豆浆、煮粥、煮水都可以加一些。

6、**黑木耳**性平,既能活血养血,又能减少血液凝块,



预防血栓,对中老年人特别友好。平时多吃点黑木耳,不管是凉拌、炒菜还是煲汤,都能帮助改善血瘀,守护心脑血管健康。

□养生中国

浙江分类广告

●杭州临安晴启信息咨询工作室(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。
●桐乡织奴服饰有限公司遗失公章一枚,编号33048310223050,声明作废。

●杭州久煜文化创意有限公司遗失财务专用章、法人章(刘亚平印)各一枚,声明作废。
●杭州沃通食品有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(姜江波印)各一枚,声明作废。
●遗失杭州萧山茗怡棋牌室公章一枚,声明作废。
●杭州富阳嘉丽电子商务工作室(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。
●杭州三杰明辉物流信息咨询有限公司遗失财务专用章,编号3301090440529,声明作废。

●金华市凯斯家居用品有限公司遗失公章一枚,编号33070310083183,声明作废。
●杭州晨望科技有限公司遗失财务专用章、法人章(曲晓凤印)各一枚,声明作废。
●杭州漫威服饰有限公司遗失由杭州市临平区市场监督管理局于2016年11月02日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330110MA2801GU8K;公章、财务章、合同章、发票章、法人章(张来保印)各一枚,声明作废。
●杭州市西湖区浩东农副产品商行遗失公章一枚,声明作废。

●杭州汉阳家纺制品有限公司遗失公章,财务章,法人章(俞幼敏)各一枚,声明作废。
●杭州喜松松生鲜供应链有限公司遗失公章一枚,编号33012210120123,声明作废。
●金华桦霖针织有限公司遗失公章一枚,编号33070310013898,声明作废。
●杭州巷外商贸有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。
●杭州市西湖区怀鲁钢管租赁站遗失公章一枚,声明作废。

●减资公告:浙江昱翰物联网信息科技有限公司(统一社会信用代码91330900MA2A38RE4M)经股东决定,将本公司注册资本由壹仟万元人民币减至一百万元人民币。债权人自本公告刊登之日起45日内,有权要求本公司清偿债务。特此公告 联系人:孙颖 联系电话:13735018260 联系地址:中国(浙江)自由贸易试验区舟山市定海区千岛街道百川道11号801室-1。

●杭州稀慕服饰有限公司遗失公章,声明作废。
●杭州素悦科技有限公司遗失公章,声明作废。
●宁波北仑鸿翔木制品有限公司遗失银行开户许可证,核准号J3320015514703账号39303001040004873开户行:中国农业银行宁波梁桥支行,声明作废。
●浙江中木防爆科技有限公司公司遗失公章一枚,编号3303820512246,声明作废。

●杭州大绒科技有限公司,统一社会信用代码91330108MA2KMDMB4W遗失公章,财务章,法人章(高见)各一枚,声明作废。
●杭州东普捷科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。