本期聚焦

龙眼正当季 怎样吃更健康

提醒:药食两相宜

又到龙眼采摘季。邂逅晋江各大水果店、大型商超,甚至是随意街角路边,随处可见龙眼摊位,惹人恨不得一品为快。

关于龙眼食用宜忌,你了解多少?晋江市中医院郭森仁提醒市民,龙眼味甘,性温,具有补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效。因此,吃龙眼不分年龄,老年人平时也可适当吃一些龙眼,但是要根据自身体质来决定吃多少。

龙眼上市颗颗飘香

龙眼缀满枝头,颗颗饱满,清甜爽口。在咱厝,龙眼并非是"稀有"的水果。家住磁灶的陈小姐说,"儿时,龙眼树几乎家家户户都有。每逢暑假,正是龙眼的采摘季节。表哥表姐表弟表妹们都会来我家,大家一起开开心心地去摘龙眼。"

市民蔡女士表示,"每天上下班时,都能看到道路两边的龙眼树上,挂满成串的龙眼。有些老人摘了品相好的龙眼,顺势就在树底下、路两边摆起了摊出售。"

在晋江的大型超市、品牌水果店内,记者看到,龙眼早已被摆放在货架上。一水果店的导购小姐说,由于天气的影响,今年的龙眼看起来有点小,但并不影响其品质。"有些客户还会多买一些,自己制成龙眼干、龙眼酒等。"

热议:品尝龙眼的宜与忌

说到龙眼,不少老人对其观点不一。谈及龙眼的好处,很多人都会想到好吃美味,不仅可以补充丰富的维生素和铁,还可以安神、缓解贫血、神经衰弱等。龙眼虽然美味,但大量食用容易上火,且脾胃有痰火及湿滞停饮、消化不良、恶心呕吐者忌服;另外,因其葡萄糖含量较高,故糖尿病患者也不宜多吃。

"龙眼可养心养精神。"郭森仁介绍,中医认为,龙眼肉具有安神益气、利尿消肿、健脾养血、防治健忘失眠等功效与作用,适宜神经性或贫血性或思虑过度所引起的心跳心慌、头晕失眠者食用;适宜大脑神经衰弱、健忘和记忆力低下者食用;适宜年老气血不足、产后妇女体虚乏力、营养不良引起的贫血患者食用。另外,龙眼肉具有补虚的作用,有利于缓解贫血、头晕,还有失眠等情况。特别适合身体虚弱者、老年人、气血差、产后体质虚弱的人群。

另外,研究表明,龙眼肉富含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、多种维生素和腺嘌呤、胆碱等成分。某些成分可抑制癌细胞的生长,降低血脂,增加冠状动脉的血流量,并具有抗衰老作用。

推荐:适合老友的龙眼药膳

龙眼肉质鲜嫩、色泽晶莹、香味浓郁、鲜美可口。民间流传不少龙眼食用妙方,制作简便,不仅味美,而且疗效甚佳。买回家的龙眼吃不完,还可如何食用呢?在此,推荐几个适合老友的龙眼药膳吃法。

贫血及身体虚弱:可用龙眼干12克,红枣12克,花生米15克,糯米50克,红糖适量,熬粥,早晚各1次。

心血不足、惊悸怔忡、失眠健忘:可用新鲜龙眼肉50克,(或龙眼干20克),水煎服,每日1剂。

脾虚泄泻:(1)可用龙眼干16粒,鲜生姜3片,水煎服,每日1~2次。(2)栗子10个,龙眼15克,大米50克,白糖适量。将栗子去壳、切碎,大米淘净,同栗子、龙眼同煮为稀粥,加白糖适量拌匀,每日2次,作早、晚餐用。

自汗盗汗、心悸怔忡、失眠健忘:可用龙眼干12粒,莲子10克,芡实10克,酸枣仁10克,水煎,于睡前服用。

白发、脱发:可用龙眼干10粒,黑木耳3克,加白糖适量,煨汤内服。

高血压、冠心病:可用龙眼肉、龙芽草、人参、黄芪、丹参各等量,蜂蜜适量。将这些药水煎2次,两液合并,去渣,文火熬至浓稠时,调入蜂蜜混匀即成。每次15~30毫升,每日2次,温开水送服。该方有降压降脂、活血通脉作用。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。"才艺秀场"作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

剪纸作品:《夏韵》
作者:吴粒(男,1947年出生)

剪纸作品:《抗疫》
作者:张永(女,1957年生)

节气养生

"秋老虎"来袭 处暑养生这样做

蔡文墨

处暑,是秋季的第二个节气。"处"的本意,是止息;因此,处暑,即为出暑。指的就是炎热的天气已经结束,秋凉将至。然而,南北大不同。

晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨表示,闽南此时,仍没有停止暑气,还是"处处有暑"的状态,正是立秋处暑正当暑。那么,此时该如何养生呢?

处暑至易秋乏 养生当以养肺为先

"秋老虎,毒如虎。"岁至处暑,人体的阳气开始内收,因此,不少人都会有懒洋洋的疲劳感,俗称秋乏。蔡文墨坦言,此时,适当午睡可化解秋乏。

蔡文墨坦言,处暑已至,天气日渐干燥,燥邪多从口鼻而入,燥邪犯肺,使肺津受损,从而出现咳嗽或干咳无痰、口干、舌燥、咽痛、目涩、鼻出血、干咳少痰、皮肤粗糙、大便干结等症状。因此,秋季养肺变得极为重要。

养肺先要宁心神。养肺首先要心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解。同时还应收敛神气,以适应秋天的万物萧条。心平气和是养肺的方法之一。因此,秋天的精神调养很重要。

重食疗以润肺。中医认为,燥为阳邪,易伤津损肺、耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺。百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用。冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲米汤、山药莲米汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。白色入肺,多吃白色食物对肺有好处。

起居有度适秋凉。秋季天高气爽,应早卧早起,这样有益于收敛精气神。进入深秋以后,天气变化无常,衣着要随天气变化而增减,否则易受凉感冒。运动时最好微微出汗或不要出汗,千万不要大量出汗,使身体津液外泄,损伤"秋收"的原则。

秋季汤品推荐:板栗木瓜土鸡汤

"秋冬养阴"是中医四时养生基本。值得一提的是,处暑节气,也是养阴与祛湿,消暑和防燥并存的多变季节。处暑后,秋季汤水宜养阴润秋燥和健脾胃相结合,季节交替,逐渐进补,不宜大补或燥补。为此,蔡文墨为大家推荐了一道温补养阴、厚补肠胃、健脾和胃的家常汤品——板栗木瓜土鸡汤。

他介绍,板栗是秋季应季节干果,能够给人较多的热量,具有益气健脾胃、厚补肠胃、补肾益脑的食疗作用。秋季多吃板栗,对冠心病、高血压都有一定的辅助防治作用。常发腹泻、慢性肠炎患者可以多食。木瓜是咱厝人秋季爱食的蔬果,可做汤做菜。木瓜生吃不仅有很好的泻火作用,也有健脾消食、润燥养阴、美容清肠毒功效。木瓜和栗子相结合,汤品甘甜清润,是秋日里大众家庭的靓汤首选。

制作方法及食材主料:土鸡半只、板栗150g、木瓜一个。先将鸡肉焯水后备用,木瓜切块,再将板栗、木瓜和鸡煲1小时,最后放入适量盐即可。

晚晴话题

老友如何选配助听器?

"我想给爸爸买个助听器,可以从网上购买吗?""老了耳背,怎么挑选高性价比的助听器呢?""听力变差,想戴助听器,但是心理上负担很大,怕被别人指指点点,该怎么办?"……在日常生活中,助听器选配已成了不少老年人必须学习的知识点。然而,很多人对此的认知却几乎空白。那么,关于"老人如何选配助听器"这个话题,你是否有啥话想说呢?可以来聊聊你选购助听器的经历,也可以来谈谈你知道的关于助听器的那些事儿。读者朋友可以将个人见解发送短信至15980068048,或通过晋江健康驿站公众号后台发送给我们。

健康问答

你家的床垫洗对了吗?

市民蔡女士:该如何正确清洗床垫,保持健康?

晋江市医院五官科护士长陈瑞也:换洗床单可能人人都会做,但清洗床垫这件事,可能大部分人都忽略了。床垫上不仅藏着很多皮屑、毛发,还可能会有孩子的尿、口水、汗液、洒出的饮料等大面积污渍。如果没有及时、定期的清理习惯,床垫就很容易滋生螨虫等。特别是对于容易过敏或哮喘病患者来说,更需注意。建议要养成定时换洗床单、清理床垫的习惯。在换洗床单时,用吸尘器或一次性消毒湿巾将床垫上残留的皮屑、毛发等清理干净。如果床垫有污渍,还可以用肥皂涂抹脏处,再擦干净,但一定要让床垫快速变干,比如可利用吹风机吹干,这样才不会发霉、产生异味。有条件的市民朋友,还可以定期晒晒家里的床垫。

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写