

一健必读

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

养生有道

三伏贴受热捧 连贴三年为佳



近期,到医院贴三伏贴的人为数不少

正值三伏天,素有“冬病夏治”之说的三伏贴又火了。

中医专家介绍,三伏贴的适应人群有:成人及6个月以上儿童,主要用于慢性呼吸系统疾病的防治,包括慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等慢性阻塞性肺病及过敏性鼻炎等,对体虚引起的反复感冒、咳嗽有一定的预防作用,对肝病、糖尿病等也有一定的治疗作用,合并肝病或糖尿病患者可以贴敷。

成人每伏贴3天,每天1次,每次贴敷6小时至8小时,每伏间隔7天;儿童每伏各贴3次,每次贴敷2小时至4小时,每次间隔3天。疗程:一般在每年三伏期间按时贴敷,每年为1个疗程,连续治疗3年为佳。3年后可以继续贴敷,以巩固和提高疗效。

中医专家提醒大家,贴敷有以下注意事项:敷药后一般无明显不适,如有明显不适反应请及时咨询医生;贴敷后部分患者皮肤有显色素沉着,为正常反应,可自行消退;过敏反应极少出现,如既往有贴敷中药过敏者慎用,个别人局部可出现水泡,严禁抓挠,可咨询医生;敷药当天禁食寒凉、刺激性食物,电扇或空调直吹贴敷部位会降低疗效。贴敷部位如出现麻木、温、热、痒、痛等感觉,属于药物吸收的正常反应,大多可以忍受,确实难忍可自行取下敷贴,并用清水冲洗局部。

另外,有四类人群不宜进行敷贴治疗:孕妇;对中药贴敷过敏者;严重皮肤病,贴敷部位皮肤破损者;热性疾、阴盛火旺者及严重心、肺功能不全者慎用。(据《北京日报》)

健康行

防蚊液 防晒霜 叠加用可致不良反应

近日,网络上一条关于“防蚊液与防晒霜叠加使用会中毒”的消息引起了众多网友关注。专家认为,防蚊液中的避蚊胺具有一定的神经毒性,防晒霜中的二苯甲酮则会加速人体对避蚊胺的吸收渗透而可能导致不良反应,同时建议儿童慎用防蚊液。

日前,有报道称,台湾一名年轻女性因同时擦防蚊液和防晒霜,不但皮肤严重过敏,而且出现昏迷症状。

美国弗吉尼亚理工大学化学工程博士刘昆认为,防蚊液中具有驱蚊作用的成分避蚊胺,具有一定的神经毒性。因此,防蚊液不能直接用于伤口,否则会通过伤口渗透进入人体;而防晒霜中的主要成分二苯甲酮是脂溶性物质,非常易于人体吸收。当防蚊液与防晒霜同时使用时,二苯甲酮可能会加速人体对避蚊胺的吸收,从而导致人体产生不良反应。

专家建议,使用驱蚊液时应注意三点:不能直接作用于黏膜组织与伤口,尽量使用在衣物上;尽量选择避蚊胺含量较低的驱蚊液,可以选择植物性精油成分的驱蚊液进行代替;尽量避免在儿童身上使用。(据新华网)

核心提示

俗话说“头伏饺子二伏面”,从本周起,正式进入中伏。身居北方,不少洛阳人对面情有独钟。那么,吃面该注意哪些问题?怎么吃才更有营养?请您往下看。

“头伏饺子二伏面” 说说吃面那些事儿

教您几种面的做法

材料:长豆角、面条、大蒜、葱、生抽、白糖、盐、香油
做法:1.豆角洗净后,撕去两端的茎,然后掰成4厘米至5厘米长的段。大蒜拍扁后稍稍切碎,大葱切碎备用。2.锅中加油烧热,放入葱末、一半的蒜末炒出香味,然后放入豆角炒匀。3.继续翻炒半分钟后,加入酱油、白糖、盐拌匀,倒入清水没过豆角表面,然后加盖用中火焖至汤汁烧干,将汤汁倒入一个汤碗中备用。4.将火力调到最小,用铲子将豆角均匀地铺在锅底,面条分两次加入,均匀地铺在豆角上面。每铺一层面条,都要在上面淋上一层刚刚倒出的汤汁。5.加盖中小火慢慢焖,直到锅中水分快要收干,最后用筷子将面条和豆角拌匀,撒上剩余的蒜末、淋入香油拌匀即可。

材料:面条、紫皮洋葱、猪油、酱油、香油、青蒜、葱、盐、高汤
做法:1.洋葱洗净后切成薄片,葱、青蒜分别切成碎末备用。2.猪油在锅中溶化,然后放入洋葱片用中小火慢慢炒出香味,直到洋葱变成深褐色,已经炸得很酥脆即可。这一步既是炸洋葱。3.炸洋葱的同时将面条放入汤锅中煮熟,然后在盛面的碗中放入一勺葱油,放入盐。4.煮熟的面挑入碗中,加入高汤淋入香油,撒上葱花、青蒜末即可。

材料:面条、五花肉、醋、油、姜、盐、糖、干辣椒、辣椒粉、木耳、胡萝卜、土豆、豆角、鸡蛋、韭菜、豆腐干
做法:1.把肉切成小块,肥瘦分开。给锅里放油,等油热后放入肥肉,等炸出油后放入瘦肉,大火5分钟后中火,等肉发白后把姜切成片放入,再放入几根干的红辣椒,翻炒;加入少许水,再放入一勺白糖,翻炒,再放入少许盐,翻炒;中火5分钟后倒入醋,按一斤肉半斤醋的比例,然后小火炖10分钟;快好的时候给臊子里面放入辣椒粉,然后出锅。2.做汤底菜。把胡萝卜、豆角、土豆、豆腐干切成小丁,把鸡蛋摊成薄片,然后切成小块。把韭菜切碎。放油,先炒豆角和土豆,炒一会儿放入胡萝卜和豆腐干继续炒。3.调汤。把木耳和黄花菜放入水中烧开,倒入汤底菜,加入臊子和鸡蛋片,撒上韭菜。4.煮面。要选口感比较筋道的面条。5.捞少许面到碗中,然后浇入汤。(据新华网)



豆角焖面



阳春面



岐山臊子面

面条越筋道越有营养吗?

面条的弹性和面粉中的蛋白质关系密切,而面粉的蛋白质含量及面的筋道程度,都和小麦的品种有关。一般来说,在什么添加剂都不加的情况下,面粉中的蛋白质含量越高,它的韧性和弹性越好;维生素和矿物质含量跟筋道程度完全没有关系,很多非常筋道的面条,其维生素含量甚至比普通面条还要低。

怎么能让面条更筋道?

在没法改变面粉中蛋白质含量的情况下,往面粉里加入盐,能使面筋蛋白质之间的相互作用加强,因此挂面产品大多都有“盐”这个配料。此外在面团中加入碱,也能让面条更筋道,但是这样会破坏面粉中的维生素B1和B2,使其营养价值降低。推荐的方法是,在和面时加个鸡蛋。蛋清的蛋白质能增加面条的“筋力”,而蛋黄中的卵磷脂能让面条口感滑爽,营养也更加丰富。

颜色发黄的面条能买吗?

面粉本来应当是略微发暗、发黄的颜色,并不是纯白。纯白的面粉,一是去掉了太多外层营养价值高的部分;二是用氧化剂处理过,把面粉中少量黄色的类胡萝卜素氧化掉,颜色就显得更白。如果面条煮完、蒸完后颜色明显发黄,那很可能是加碱的缘故。

粗粮面条对控制血糖有帮助吗?

粗粮面条是否能控制血糖,关键在于它们用的是什么粗粮,用的粗粮比例有多大。市面上很多粗粮面条的杂粮比例很低。这是因为做面条需要很好的韧性,而大部分粗粮不含面筋蛋白,是没有韧性的。所以加入大量粗粮就很难制成面条,多数所谓粗粮面条只是含有少量粗粮,这样面条的营养价值和白面条差异不大,餐后血糖反应差异也不大。买粗粮面条,其粗粮成分最好能排在配料表的第一位。

菠菜面、胡萝卜面比普通的面条营养高吗?

叶绿素、胡萝卜素等容易见光分解,长时间储藏后,它们的颜色会越来越浅,含量越来越低,所以久放的蔬菜挂面不值得买。如果是现场用蔬菜汁制作的面条,倒是值得一吃。

面汤究竟该不该喝?

简单说,吃面条等淀粉类食物前后,适量喝一些溶入部分维生素和矿物质的面汤是有益健康的。但是,因为很多挂面产品为了提高“筋力”,在面条当中加入大量的盐或碱,这样的面汤还是不要喝为好。如果是自己加鸡蛋制作的手工面,含盐量低,可以适量喝一些。

过水的面条营养价值会降低吗?

面条反复过水,其中的部分B族维生素和钾元素会溶入面汤当中,含量会有所下降。然而,这些营养素正是夏天出汗多的时候人体特别需要的。因此如果吃过水面条,必须通过饮食搭配来弥补这些损失,比如给面条多配一些蔬菜,喝些红豆、绿豆和扁豆等豆类汤,或者下一餐喝小米粥、八宝粥之类粗粮全谷制作的食品。

面条煮软点好还是硬点好?

面条煮软煮硬没有特殊规定,主要看吃面条的人肠胃功能如何。对于牙齿不好的人,或者肠胃消化能力较差的人,建议煮软一点,便于消化吸收;对于年轻力壮、消化能力强,或者血糖控制有障碍的人,可将面粉稍微煮得筋道点。

吃面条怎样才能做到食物多样化?

面条除了面里的营养,其他食物中的营养素都严重不足。所以,在吃面条的时候,一定要有蔬菜、肉、蛋、豆制品等。比如说,切几片酱牛肉,加个荷包蛋,加一把握豆腐丝,切一个西红柿,煮几棵小青菜,加点胡萝卜丝等。(据人民网)

分类广告

招生培训:东方智慧学校 原拖一高复读部 开始招收高三、应、往届学生(文科、理科和艺术生)...

华夏外国语学校 小学一年级;初中一年级;高中一年级;高三复读班正在全面招生...

洛阳理工高考实验学校 张玉峰与牛金之子张瑞恒出生医学证明损坏,编号为I411314641,声明作废...

洛阳重研矿冶设备有限公司 张玉峰与牛金之子张瑞恒出生医学证明损坏,编号为I411314641,声明作废...

洛阳重研矿冶设备有限公司 张玉峰与牛金之子张瑞恒出生医学证明损坏,编号为I411314641,声明作废...

洛阳重研矿冶设备有限公司 张玉峰与牛金之子张瑞恒出生医学证明损坏,编号为I411314641,声明作废...

洛阳重研矿冶设备有限公司 张玉峰与牛金之子张瑞恒出生医学证明损坏,编号为I411314641,声明作废...

公告 洛阳恒泰投资顾问有限公司拟办注销公告,如有异议可在15日内提出,特此公告。