

## 深秋困乏,来碗“充电”芡实汤

中医认为,人体与自然界相通,所谓“春困秋乏”,其实是身体适应季节变化时的表现。但若“秋乏”持续不解,便是身体“能量不足”的信号。

如何为疲惫的身体“充电”呢?自然还得从“能量中心”——脾和肾入手。

准备干芡实30克、干莲子20克、沙参15克、牛跟腱肉200克。先将芡实与莲子提前浸泡2小时,牛跟腱肉洗净后加适量姜和黄酒腌制去腥。

将上述材料与沙参一同放入锅中,加清水约1000

毫升,大火煮沸后转小火慢炖40分钟,至牛肉软烂,加入适量盐调味即可食用。若为新鲜芡实和莲子,则可缩短浸泡时间。

秋季是万物进入休养的季节,此时身体会开始自然降低“能耗”,进入“降多于升”的阶段。此时,若身体不能及时地收敛精气,为内部“充电”,就会出现疲惫乏力。

在“充能汤”中,沙参具有益肺补气的作用,能直接给身体“充电”;芡实则有“水中人参”的美誉,口感软糯的它配上粉甜可口的莲子,便具有脾

肾双补的作用。更妙的是,这三味本草都具有收敛精华的作用,不仅能帮助脾胃吸收食物中的精华,更能将精华充盈在体内,减少“能量泄漏”,改善疲乏状态。再添上具有滋补气血作用的肥美黄牛肉,汤更美味,补益更高效。

这道方子,并非“猛补”,而是温和地帮身体“续能”,并把已有的能量“守住”,尤其适合虚不受补或脾胃虚弱之人缓缓调养,达到精力再生的效果。

在“充能汤”中,沙参具有益肺补气的作用,能直接给身体“充电”;芡实则有“水中人参”的美誉,口感软糯的它配上粉甜可口的莲子,便具有脾

(摘自《健康时报》郭洁/文)

## 秋收芝麻香,给身体“加油”



寒露时节,很多地方都有吃芝麻的习俗——

南方人爱喝芝麻糊,黑亮的一碗,又滑又糯;北方人爱吃芝麻糕,松软扎实,越嚼越香;还有芝麻酥糖,芝麻裹着麦芽糖,酥酥脆脆,教人忍不住吮指回味。

这时候的芝麻,格外养人。一则,润秋日之燥。

芝麻堪比“小油包”,油脂量约占50%。古人将其称为

“油麻”“脂麻”,名副其实。

一把芝麻下

肚,油润润的,能滋润五脏,对于肠燥便秘的作用尤佳。明代《本草汇言》云:“多服(芝麻)令人肠滑,缘体质多油故也。”

二则,解秋冬脱发、白发之忧。

寒露之后,天气渐凉,有些人的头发渐次转白,轻轻一梳,簌簌掉落,还伴随腰膝酸软、头晕耳鸣、眼干眼花等。这可能与肝肾虚弱有关,正所谓“发为血之余”“肾其华在发”,肝血不足、肾精亏虚,都会反映在头发上。

而芝麻性平味甘,归肝、肾经,恰能补肝肾、益精血,促使头发更加乌黑浓密。清代《本草纲目》对其评价特别高:“(服食)一年身面光泽不饥,二年白发返黑,三年齿落更出。”

芝麻这么好,怎么吃才对?

首选黑芝麻。明代李时珍有言:“胡麻(芝麻的古称)取油以白者为胜,服食以黑者为良。”其次,选经过九蒸九晒后的芝麻,尽量避免上火、生湿。还要注意,痰湿重(舌苔厚腻、头身困重等)者、便溏者,最好少吃芝麻。

三则,为冬日养肾打下根基。

中医认为,肾乃先天之

(摘自《家庭医生》夏夏/文)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)

“邪修”一词,原本出自修仙小说,指通过旁门左道的方式修炼,虽然代价巨大,但是进阶迅速。

如今,该词被网友灵活挪用,来形容那些看似离谱,却效果显著的生活方式或技巧。

例如,正常做酸辣无骨鸡爪,需要准备各种配菜调料,

而“邪修”做法只需准备一杯香柠百香果茶,方便快捷又省钱。

现代人研发“邪修”美食,入门第一课必须是微波炉高火10分钟煮米饭。若是古人在场,大概一点也不会感到惊讶,因为他们有一种连微波炉都不需要的主食:糒。

(摘自《福州晚报》)

糒的制作方法深得“邪修美食”的精髓:大米或麦子经淘洗后,直接蒸或者炒熟,曝干、捣碎后,研磨成粉,最后再舂捣成饼子。由于糒在制作过程中经过了脱水处理,只要不受潮,就可以拥有超长保质期,同时还方便携带。

此“邪修美食”一经研发,就成为行军干粮的首选。从西汉简牍的相关记载来看,糒是作为口粮之一发放给士卒的,并且有专门运输的记载。

现代人研发“邪修”美食,入门第一课必须是微波炉高火10分钟煮米饭。若是古人在场,大概一点也不会感到惊讶,因为他们有一种连微波炉都不需要的主食:糒。

(摘自《中国食品安全报》)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)



4

(摘自《生命时报》)

糒同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糒,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

“糒”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

(摘自《福州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)



4

(摘自《生命时报》)

糒同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糒,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

“糒”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

(摘自《福州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)



4

(摘自《生命时报》)

糒同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糒,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

“糒”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

(摘自《福州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)



4

(摘自《生命时报》)

糒同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糒,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

“糒”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

(摘自《福州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)



4

(摘自《生命时报》)

糒同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糒,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

“糒”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

(摘自《福州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)



4

(摘自《生命时报》)

糒同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糒,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

“糒”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

(摘自《福州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



岁时

食记

4

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品3周,就可能损害男性生育能力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)



4

(摘自《生命时报》)

糒同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糒,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

“糒”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

(摘自《福州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,