

立秋润燥 来道养生餐

“ 立秋后,空气干燥,人容易烦躁不安,这时要多食用滋阴润燥的食物来消除秋燥,比如:梨、甘蔗、银耳、鸭肉等,其中莲藕为首选。以下介绍几款适合初秋食用,又具有滋润功效的佳餐,让你滋润度秋季。”

降糖

银耳黄瓜炒干贝

主料:银耳1朵、干贝1小把、黄瓜1根
调料:花生油、葱3克、姜5克、花雕酒、鲜贝露

1、干银耳放入温水中泡一个小时候左右,中间要换2次水。泡透后洗净,去掉蒂部并撕成小朵。

继续泡一个小时。
3、锅内倒入少许花生油,小火,葱、姜末炆锅,加入黄瓜片,改大火翻炒。

2、黄瓜切成薄片。干贝洗净,用温水泡2个小时以上,再用花雕酒

4、炒至黄瓜稍变色,加入干贝,翻炒数下后加入少许的清水,不加锅盖稍煮。

5、黄瓜熟透了就加入银耳翻炒,炒至银耳稍有些软榻,加入盐翻炒均匀,再加几滴鲜贝露,拌匀即可。



桂花糯米藕

主料:藕1节、糯米1把

调料:干枣1把、冰糖、水淀粉、红糖、桂花蜜

糖、桂花蜜

1、将藕洗净,切去一端藕节(藕节留着待用),使藕孔露出,再将孔内泥沙洗净,沥干水分,冰糖砸碎待用。

2、糯米淘洗干净,晾干水分,由藕的切开处把糯米灌入,用竹筷子将末端塞紧,然后在切开处,将切下的藕节合上,再用小竹扦扎紧,以防漏米。

3、用一沙锅或铜锅(切勿用铁锅,否则会影响质量),先

软化血管

用灌好米的藕,再放入清水,以水没过藕为限,在旺火上烧开后转用小火煮制,待藕煮到五成热时,加入少许碱,继续煮到藕已变红色时取出晾凉。

4、用一扣碗垫放网油一

块,将藕削去外皮,切去两头部分,切成1.5厘米厚的圆饼扣入碗内,放入白糖、冰糖、桂花糖,盖上网油上笼蒸到冰糖完全溶化时取出,去掉网油渣和桂花渣,翻扑盘内,然后再去掉面上的网油渣即成。



泡椒冬瓜

减肥瘦身

主料:冬瓜400克

调料:泡椒20个、泡红椒10个、火腿30克、食盐、鸡精、姜、生抽、水淀粉、植物油、水

1、冬瓜洗净,去皮去籽后切约2厘米厚度的片。

2、准备好泡椒和姜片,火腿切丝,也可以换成肉丝。

3、锅中热油,爆香泡椒和姜片,放入火腿丝翻炒一

会儿。

4、放入冬瓜片炒匀,加入适量的清水,盖上锅盖焖煮;

最后,待冬瓜煮软后调入生抽、盐、鸡精、水淀粉勾薄芡即可。



遭遇“秋老虎”,相约水果粥

7日就立秋了,可是气候依然居高不下,让盼着立秋后早晚见凉的人们大大失望。“秋老虎”的闷热,让许多人食欲下降、茶饭不思。怎么办呢?喝粥吧!两款美味营养、爽口诱人、简便易做的水果粥奉献给大家,众乐乐哦!

主料:大米、猕猴桃、桔子罐头。

做法:

1、大米洗净,入高压锅煮黏,2、煮好的粥放凉后,在冰箱里放1小时,

3、猕猴桃去皮,切成小丁,橘瓣切小丁。

4、将罐头汁水倒入凉粥里,再加入切好的水果丁,香香甜甜的水果凉粥即可食用。

小贴士:这款粥,很适合“秋老虎”高温气候下、或酒后胃口不爽时食用,当然更受儿童及老人青睐。除了水果本身丰富的多种维生素,能够增强体质、祛暑消食外,那酸酸甜甜的水果,和冰冰凉凉的米粥,共同带来的爽爽口感,更是为“吃货们”热捧。

性与健康

女性腰痛隐藏妇科病

大部份女性认为腰痛、下腹疼痛是因为疲劳、受凉或来月经引起的。在妇科医师的眼中,腰痛没这么简单,很多妇科疾病也会引发腰疼。门诊发现,不少女患者到就诊时才发现患了比较严重的妇科疾病。

广州医学院第三附属医院妇产科副主任医师黄凯清建议女性朋友不妨结合自己的症状先自我判断一下,必要时就医治疗。

●盆腔炎(PID)

症状:急性盆腔炎的常见症状为下腹痛,腹痛于活动和性交后加重、发热、阴道分泌物增多。盆腔炎是女性的常见妇科炎症之一,主要包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔腹膜炎。盆腔炎多发生在性生活活跃期,而初潮前,绝经后及未婚女性很少出现该病。

如果盆腔炎未得到及时正确的治疗,可能会发生一系列后遗症,如不孕、异位妊娠、慢性盆腔痛、盆腔炎性疾病反复发作等。有文献称,约20%的急性盆腔炎发作后会遗留慢性盆腔痛,表现为下腹部坠胀、疼痛及腰部疼痛、腰骶部疼痛明显,酸痛常在劳累、性交后及月经前后加剧。

因而重视早期急性盆腔炎,及时治疗盆腔疾病相当重要。

●子宫肌痛

症状:下腹坠胀、腰酸背痛,且在经期加重;其它常见症状为经量增多及经期延长,下腹包块,白带增多等。

子宫肌瘤是女性最常见的良性肿瘤,常见于30至50岁的女性。黄凯清介绍道,子宫肌瘤所表现出的症状主要与肌瘤生长的部位有无变性有关,而与肌瘤大小,肌瘤数目关系不大。除了该病本身会引发腰酸背痛外,若治疗不及时或未正规治疗,该病可遗留慢性盆腔痛,也会引起腰骶部疼痛。

●宫颈癌

症状:腰背部疼痛可出现在宫颈癌的晚期。

黄凯清介绍道,宫颈癌是女性最常见的妇科恶性肿瘤。临床症状主要是阴道流血,早期为接触性出血,晚期为不规则阴道流血,老年患者为绝经后不规则阴道流血。此外,患者有阴道排液现象,多为白色

或血性,稀薄如水样液体。

宫颈癌晚期患者会因癌灶累及范围而出现不同的继发性症状,如尿频、尿急、腰背部疼痛、便秘等。“腰背部疼痛的主要原因是癌肿压迫或累及输尿管时,可引起输尿管梗阻、肾盂积水及尿毒症,从而引起腰背部酸痛。”黄凯清说。

此外,卵巢癌、子宫内膜癌等盆腔肿瘤晚期的癌肿侵犯、压迫神经等时,也可使患者出现下腹及腰骶部疼痛。

●子宫位置异常

症状:程度不等的腰骶部疼痛或下坠感。

正常子宫位于轻度前倾前曲位,周围的韧带能活动自如。当子宫后曲或后倾,子宫及周围发炎可造成粘连,会引起牵拉性腰痛,“这种情况多发生在频繁人流、多产或其它子宫手术之后。”黄凯清介绍道,“子宫脱垂也属于子宫位置异常的一种,I-I-III度子宫脱垂可牵拉韧带,造成程度不等的腰骶部疼痛或下坠感的发生。”

●子宫内位症

症状:继发性痛经,且随月经周期而呈进行性加重,是子宫内位症的典型症状,且疼痛以下腹、腰骶部及盆腔中部为主。黄凯清介绍道,除痛经外,不孕、月经异常、性交不适也是该病的临床表现。

分娩过程中,特别是经阴道手术助产或第二产程延长者,盆底肌、筋膜和子宫韧带均过度伸展,张力降低,甚至出现撕裂,若生育胎数过多,会增加盆底组织受损的机会;生育过密,使得盆底组织尚未完全修复又遭破坏,从而使盆腔脏器脱垂,牵拉韧带,造成子宫内位及腰骶部疼痛。

