

这些年货，“牛”气十足又养生保健！

牛奶含有的蛋白质容易被人体消化吸收，并且能与谷类蛋白质发生营养互补作用。牛奶的钙含量高，吸收率也高，是膳食钙的最佳来源。

随着春节的脚步越来越近，购买年货准备过年的朋友们也是越来越忙活。对于热衷养生保健的读者朋友们来说，健康年货还是首选。那么，牛年有什么与“牛”字有关的健康年货吗？下面，让我们随专家一起来挑选带有牛年年味儿的特色年货吧！

1、肉类养生年货——牛肉



中国人的家宴尤其是年夜饭是少不了肉的。牛肉烹调时多作主料，作菜肴时可制

成冷盘、热炒、大菜、汤羹、火锅等。南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍，牛肉营养丰富，每100克牛肉中含蛋白质20.1克，比猪肉多3.3%，比羊肉约多10%，是一种优良的高蛋白食品。此外，牛肉还含有钙、铁、磷以及维生素等。中医认为，牛肉能补脾胃，益气盘，强筋骨。但是，不同种类的牛肉性味与功效也不尽相同。比如《日华子本草》中提示：“水牛肉，冷；黄牛肉，温。”《滇南本草》中记载：“水牛肉，能安胎补血。”《韩氏医通》中记载：“黄牛肉，补气，与绵黄芪同功。”

2、根茎类养生年货——牛蒡

国内较大的超市和市场一般可以买到鲜牛蒡。由于牛蒡口感发涩，切开后要放到加入白醋的水中脱涩，而且还能防止其氧化发黑。另外，过食腹部会有不适感，所以不要多吃，而且气虚腹泻者不宜食用。

中医认为，牛蒡根有祛风热，消肿毒等功效。用于治疗风热感冒、头痛、咳嗽、热毒而肿、咽喉肿痛、风湿痹痛、症瘕积块、痈疔恶疮等病症。牛蒡中的菊糖被人体摄入后不会被分解为葡萄糖，有辅助降血糖的作用，其中的牛蒡甙对预防中风和高血压也有一定的作用。另外，牛蒡中的膳食纤维含量

较高，可以促进排便，也有助于降低体内胆固醇。

3、饮料类养生年货——牛奶

春节期间不少读者朋友会采购一些饮料，最常见的饮料莫过于牛奶。通常应当选择没有任何添加剂的“纯牛奶”，同等价位选择脂肪含量高的，质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶，全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂奶，有利于控制热量。南京市中西医结合医院治未病科副主任杨晓辉博士介绍，牛奶含有的蛋白质容易被人体消化吸收，并且能与谷类蛋白质发生营养互补作用。牛奶的钙含量不仅高，并且吸收率也高，是膳食钙的最佳来源。牛奶还是B族维生素的良好来源，可以提供相当数量的维生素B2，这种营养素正是中国人常缺少的。牛奶还含有大量的生理活性物质，比如乳铁蛋白、免疫球蛋白、生物活性肽等，有助人体健康。热牛奶有助于缓解失眠症状。

4、用品类养生年货——牛角梳

春节，辞旧迎新，一切从头开始，健康也是如此。梳头是一件很养生的微运动，新年

给自己备一把牛角梳吧！牛角梳是以牛角为原料制作的一种梳子，长度为10cm-20cm。好的牛角梳手感温润如玉，厚实，牛角色泽圆润，手感好，不起静电。南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍说，梳头可刺激头皮末梢神经，改善和提高头部的血液循环，对脱发、斑秃及头发早白等有治疗作用；对头皮麻、头皮痛、头皮屑、头发出油等有改善作用；对提高发质、减少脱发也很有效。晚上睡前梳头能助眠，清晨醒来梳头能提神醒脑。经常梳还有护发，并使人的面色红润，精神焕发。要想起到保健的作用，每次梳头应不少于3分钟。





CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心——欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心，隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”，尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭，所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务，提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地，提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。

4-076



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药，咨询送诊
康复治疗——针灸推拿，物理治疗
社工服务——福利申请，心理咨询
交通服务——舒适安全，购物出游
餐饮服务——高级厨房，新鲜美食
文化养生——琴棋书画，诗词歌赋，益智手工，舞蹈、合唱、油画等

4-074



Friends HEALTH CARE TEAM

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生，散步及进行日常活动，
- 准备饭菜，提醒服药，清洁活动区域，确保居食健康和安
- 照顾个人卫生，协助洗澡，穿衣，洗衣，如厕，包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理：肠管进食，气管切开呼吸依赖者等

Medicare 家庭康复服务

设有：PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善，活动内容丰富多彩，欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训，提供就业机会，薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

4-079

