

烟民养生策略 必备三润肺食疗方

我们都知道抽烟危害健康，但是现在还是有许多人吸烟，既然没法改变结果，那么就应该通过食疗降低危害。那么烟民吃什么润肺？接下来小编为大家推荐一些润肺食疗方以及烟民养生策略。

烟民养生策略 必备三润肺食疗方

中国传统医学认为肺为娇脏，不耐寒热，最恶燥气炎逼。而香烟为热毒燥邪，长期吸烟，最易伤肺，燥热侵袭肺脏，最终引起多种病症。在治疗方面，针对肺的生理功能和烟毒的病理特性，多以清热化痰，养阴润肺为法。在这里，我们介绍几种食疗方，通过“食疗”来预防烟源性疾病，减少吸烟的危害。

川贝雪梨猪肺汤

做法：取猪肺120克，洗净切块，放入开水中煮5分钟，再用冷水洗净，沥干水。将川贝母9克洗净打碎，雪梨连皮洗净，去蒂和梨心，梨肉连皮切小块。将以上原料全部放入沸水锅内，文火煮2个小时，调味后适量饮用。

杏仁雪梨山药糊

做法：北杏仁10克，雪梨1个，山药粉、白糖适量。先将北杏仁用开水浸，洗净，雪梨去皮，洗净，取肉切粒，然后把杏仁、雪梨粒放搅拌机内，搅拌成泥状。用清水适量，把杏梨泥、山药粉、白糖调成糊状，倒入沸水锅内（沸水约100毫升），不断搅拌，煮熟即可。适量食用。

冬菇雪耳猪胰汤

做法：猪胰1条，猪瘦肉60克，冬菇15克，雪耳9克。先将冬菇洗净，雪耳浸开洗净，摘小朵，猪胰、猪瘦肉洗净，切片。把冬菇、雪耳放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮20分钟，放猪胰、猪瘦肉，再煮沸，调味即可。适量饮用。

烟民的养生保健指南

在很多男人的生活里，有这么几样东西是必不可少的：烟、酒。明明清楚这些都是危害健康的杀手，但就是怎么都放不下。本文从中医理论出发，为多烟酒的男性朋友们介绍一些非常简单的保健方法，身体还是要自己照顾和爱惜的。烟民的养生保健包括以下内容。

抽烟的弊端和保健

抽烟对肺造成伤害，这是众所周知的事实，但是大家可能不知道，香烟中的有害物质被血液吸收后，还会引发心血管疾病，如冠心病、高血压。当然，抽烟的人还会经常咳嗽，这是因为香烟中的有害物质污染了口腔和咽喉部位。吸烟除了伤肺还会引发心血管病所以，烟民们，还是赶快戒烟吧。

针对抽烟的保健：保护咽喉，很多人第一个联想到的一定是胖大海，其实胖大海只有润喉的作用，我向大家推荐的是罗汉果，将一个乒乓球大小的罗汉果



用小锤子敲碎，分成八等份，每一份当作是一天的茶叶量，用水泡着喝，直到没有味道为止。罗汉果的味道又苦又甜，不太好喝，但它有很好的清咽利喉的功效，在一般的药店就能买到，大概三四元一颗。

百合、萝卜汤、川贝冰糖雪梨和白果等能止咳化痰，是不错的养肺食物，不妨试试这些养生食物。

烟抽多了 记得保胃护肺——烟民养生食物

谁都知道吸烟有害健康，可是已经和尼古丁有过亲密接触的人们却很难放下这又爱又恨的东西——香烟。

人们大都认为吸烟只对肺不好，其实吸烟对消化系统及肝脏的影响也是非常大的，特别是对胃。体质虚弱的人还会伤害到心脏的功能，而引发心脏病。下面介绍几种吸烟人群必吃的几种食物，以降低吸烟造成的危害。

1.香菇——香菇中的蛋白质含氨基酸多达18种，还含有多种维生素。香菇中的多糖成分能使人体内的抗癌免疫细胞活力提高，其菌盖部分还含有双链结构的核糖核酸，进入人体后会产生具有抗癌作用的干扰素。

2.银耳——富含硒等微量元素，能提高肝脏的解毒能力，保护肝脏功能，增强机体抗肿瘤的免疫能力。

3.西红柿——西红柿中的番茄红素是一种对心血管有很好保护作用的物质，是一种很强的抗氧化剂，能清除自由基，保护细胞，增强人体免疫力，阻止癌变进程，并能减少心脏病的发作。

4.白萝卜——清热生津，凉血止血，健胃消食，化痰清热。如果想戒烟，可以把白萝卜切丝，依个人口味拌点盐或糖，当作零食吃，对戒烟有辅助作用。

5.百合——有良好的止咳、润燥清热作用，可以改善肺部功能。

6.苹果——它含有的果胶有排毒的功能。多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能。

7.海带——止咳、平喘、保护消化道黏膜、抗凝血、抗肿瘤、抗放射，还可增强心肌收缩力，有强心作用。

8.胡萝卜——胡萝卜素和

VE在血液里水平较高可为吸烟者的肺部提供一些保护，使肺部功能退化较慢。

9.菜花——含VC比较多，更可贵的是，它含有多种吲哚类衍生物，可提高肝脏的芳烃羟化酶的活性，增强分解致癌特质的能力。

10.太子参——可增强机体对各种有害刺激的防御能力，并增强人体内的物质代谢，并有一定的抗缺氧、抗衰老作用。对吸烟引起的损害具较强的保护作用。最方便的服用方法就是研磨成粉，每天用水冲服1~3克。

烟民的水果养生法

吸烟会消耗维生素，所以多吃水果对于烟民来说也是很有益处的。不同的水果含有不同的营养成分，适合不同职业的烟民食用。吃对了水果，让烟民的抗氧化战斗更加事半功倍。

适宜司机烟民：

柿子含有大量的铁元素，可刺激血红蛋白的生成，还能帮助经常吸入废弃的司机排除体内毒素。

适宜从事体力劳动的烟民：

菠萝有消炎消肿的作用，还能改善血液循环，可促进肌腱炎症和外伤的康复。

适宜从事服务行业的烟民：

香蕉能缓解紧张情绪，提高工作效率，降低疲劳。多吃香蕉，能让服务行业从业者保持开朗心情。

适宜白领烟民：

梨含有丰富的维生素A、E和B2，对长期处于工作状态的双眼有好处。

适宜女性烟民：

芒果含有丰富的胡萝卜素和独一无二的酶，可以令皮肤富有弹性，令女性烟民不在拥有“香烟面孔”。

适宜老年烟民和容易受二手烟影响的孩子：

猕猴桃的维生素含量是橙子的两倍多，多吃猕猴桃，可以更好的提高免疫力。

温馨提示：

1、这些具有生津止渴、润肺去燥等功效的水果大多是性寒的，脾胃虚寒者不宜过多食用；

2、水果不宜在饭后马上食用，容易给消化系统造成不良影响，另外柿子不可空腹吃。

小儿腹泻怎么办 专家推荐九大食疗方

春季最易引发小儿腹泻，这给宝宝的身体健康带来的危害是很大的，那么小儿腹泻怎么办呢？小儿腹泻的治疗有哪些？小儿腹泻吃什么好？下面小编一一解答，推荐一些小儿腹泻食疗方。

小儿腹泻怎么办 专家推荐九大食疗方

腹泻是指大便次数增多，粪便稀薄为特征。多见于2岁以下的婴幼儿。常年皆可发病，以夏季为著。多由外感六淫，内伤乳食，损伤脾胃，而致运化失常。此病症除了服药治疗外，服用一些食疗方，也会有较好的效果。

人参扁豆粥

白扁豆25克，人参3~5克，粳米50克。将白扁豆、人参洗净，入适量水，锅中上火，煮至扁豆快软时，捡去人参，下入洗净的粳米，继续煮成稀粥状，即可。每日2次，空腹食用。具有健脾止泻，益精补肺之功效，适用于久泻不止，脾胃虚弱，或小儿吐泻交作。

糯米车前叶粥

鲜车前叶25g，糯米50g。将车前草叶洗净，入沸水中焯出，切成细末；糯米淘洗净。锅中适量水，待烧沸后下入糯米，车前叶末，小火煮成稀粥即可（注：这时所用车前为嫩叶，如叶质较老，可水煎去渣）。每日2~3次，6~7日为1疗程。具有清热利尿、清肝明目、祛痰止咳、渗湿止泻之功效。适用于小儿急性腹泻及小便不通等症。

茯苓大枣粥

茯苓粉25g，大枣5枚，粳米50g，白糖适量。将大枣洗净，切成两半，去核，粳米淘洗净。锅中适量水，待烧沸时下入粳米、大枣，小火熬成粥时，将茯苓粉用适量水调开，倒入锅中，搅匀，煮片刻，放入白糖搅匀即成。每日2次。具有利水渗湿、健脾补中之功效。适用于小儿脾虚久泻等。注：腹胀及小便多者，不宜食用。

山药粥

山药100g，糯米50g，砂糖适量，胡椒粉少许。将山药削去外皮，洗净，切成绿豆大小的丁；净锅上火，先放入糯米略炒，冲入沸水适量，放入山药丁，煮成粥，放入胡椒粉、砂糖，稍煮即成。在两餐间服用，不宜空腹食用。具有健脾暖胃，温中止泻之功效。适用于小儿脾胃虚寒所致泄泻症。

赤石脂粥

赤石脂30~50g，大米50g。把赤石脂放在碾槽内研成细粉，过筛备用；大米去杂质，洗净后放在小砂锅内，注入适量水，煮成稀薄粥，调入石脂粉，再煮3~5分钟即可。每日2次，在早、晚餐温食用，连用5~7天。具有健脾、涩肠、止泻之功效。适用于单纯性小儿水泻，慢性脾虚泄泻等。

大枣木香粥

大枣10枚，木香6g，粳米75g，白糖适量。将大枣洗净，切两半，用开水浸泡；粳米淘洗净。锅中适量水，烧沸后下入粳米、大枣及泡水木香，小火煮成稀粥，放入白糖，稍煮即成。每日2次温服。具有健脾和胃，燥湿止泻之功效，适用于小儿脾虚腹胀、泄泻。注：小儿疳积、

胃肠积滞者不宜用。

茯苓赤豆薏米粥

白茯苓粉25g，赤小豆50g，薏米100g，将赤小豆去杂质，洗净后用水浸泡1小时后，放入适量水锅中火，烧沸后下入薏米，煮至豆软烂时，加入茯苓粉继续煮成稀粥即可。具有利水渗湿、健脾、补中止泻之功效。

云母粥

云母25g，粳米75g。把云母研成细粉末，粳米淘洗净。锅中适量水，烧沸后下入粳米，小火煮成稀粥，加入云母粉，稍煮即可。分两次服用，早晚空腹食用，具有温中、健脾、止泻之功效。适用于小儿慢性腹泻、脾虚便溏、水泻等。注：对急性肠胃炎泻痢者忌用。在煮云母粥时，一定要煮成稀薄粥。

山药莲子粥

山药100g，水发莲子50g，麦芽10g，大米50g，白糖适量。将山药削去外皮，洗净，切成小丁；大米淘洗净。锅中适量水，上火，放入山药丁、莲子、大米、麦芽，小火煮成稀粥，加入白糖煮溶即可。每日2至3次，温服。具有健脾和胃，祛湿止泻之功效。适用于小儿胃肠功能紊乱、泄泻等。

治疗小儿腹泻 偏方大汇集

1.肚脐敷药治腹泻

将白胡椒粉或云南白药敷于肚脐上，上面用消毒棉纱盖住，最外面用虎骨麝香膏或伤湿止痛膏封住。

2.烧熟蒜瓣可治幼儿腹泻

取蒜瓣若干，放火上烧熟，然后蘸上白糖，让孩子吃，每次吃2~3瓣，每日早、中、晚二次，吃后三天即见效，五六天腹泻痊愈。

3.熟吃苹果可治腹泻

方法如下：把洗净的苹果放入碗中隔蒸软即可，吃时去掉外皮，一日3~5次。小儿腹泻初起效果最佳。

4.鲜姜贴肚脐可治婴幼儿拉稀 婴幼儿拉稀久治不愈，孩子黄瘦大人急。可把鲜姜剁成碎末，放在一块药布上，敷可，此法立竿见影，屡试不爽。

妈咪必知 小儿腹泻护理常识

1.增强体质：

平时应加强户外活动，提高对自然环境的适应能力，注意小儿体格锻炼，增强体质，提高机体抵抗力，避免感染各种疾病。

2.卫生及护理：

婴幼儿的衣着，应随气温的升降而增减，避免过热，夜晚睡觉要避免腹部受凉。夏季应多喂水，避免饮食过量或食用脂肪多的食物。经常进行温水浴。

3.体弱婴幼儿加强护理：

营养不良、佝偻病及病后体弱小儿应加强护理，注意饮食卫生，避免各种感染。对轻型腹泻应及时治疗，以免拖延成为重型腹泻。

4.避免交叉感染：

感染性腹泻易引起流行，对新生儿、托幼机构及医院应注意消毒隔离。发现腹泻患儿和带菌者要隔离治疗，粪便应做消毒处理。

5.合理应用抗生素：

避免长期滥用广谱抗生素，以免肠道菌群失调，招致耐药菌繁殖引起肠炎。

补血养颜 6种体质的饮食调理方

1.血瘀型：“爱长斑”吃山楂

特征表现：不到50岁就长出瘀斑，女性则表现为痛经，皮肤较粗糙，眼睛里的红血丝很多，牙龈易出血。

养生推荐：山楂红糖水。山楂能活血化瘀，红糖可以活血补血，二者配合对于调理血瘀有不错的效果。另外，血瘀体质的人还要多吃黑豆。

2.抑郁型：“林妹妹”喝玫瑰花

特征表现：体形偏瘦，多愁善感，不爱合群，常感到情绪低沉，无缘由地叹气，易失眠。

养生推荐：玫瑰茶、柠檬茶、金橘茶。用干玫瑰花泡水喝，有疏肝解郁、理气活血的作用。金橘可以泡茶，也可以吃，同样能够理气。柠檬茶则是能改善人的抑郁情绪，据说宋美龄早晚都喝柠檬茶，这是她的一个养生秘招。此外，食物上可以多选择黄花菜、海带、山楂等具有行气解郁作用的食物，多参加群体活动。

3.阴虚型：“口干族”吃木耳桑葚 特征表现：“容易口干、皮肤干、眼干、大便干，总觉得很缺水。体形多瘦长，容易失眠。

养生推荐：木耳和桑葚。黑木耳和银耳都是补阴的食物，桑葚也有很好

4.痰湿型：“小腹婆”喝冬瓜汤

特征表现：大腹便便，腰腹臃肿，脸上油腻，易出汗。这类女性容易出现糖尿病和高血压等慢性病。

养生推荐：冬瓜汤。冬瓜有利尿、祛痰的功效，常食还可以清热解暑。痰湿体质的人一定要控制甜食和油腻的食物。

5.湿热型：“口苦族”吃野菜

特征表现：经常出现口臭或感到口苦，容易长痔疮和粉刺，面部和鼻尖一般都是油亮亮的，性格比较急躁。

养生推荐：荸荠芹菜汁、凉拌马齿苋。将荸荠、藕和芹菜一起榨汁喝，有很好的清热利湿作用。另外，将马齿苋开水焯一下后加调味料凉拌吃也很好。如果大量吃辛辣食物或烧烤等，容易积蓄体内的湿热，体内的热毒排不出去，就会找出路，诱

发湿疹、小痘痘等。所以，湿热体质的人要多吃清热利湿的食物，例如绿豆、黄瓜等。

6.气虚型：“复感儿”喝山药汁

特征表现：反复感冒、老爱出汗、说话声音低，不爱运动。很多小孩反复感冒，被称作复感儿，这和气虚体质有关。

养生推荐：山药汁。山药、黄芪都是补气的中药，可以将山药榨汁喝，或煎水喝。另外可多吃有益气健脾作用的黄豆、白扁豆等。