

一个橘子能顶6味药 但千万别和它一起吃!

说到冬天最受欢迎的水果,那肯定非橘子莫属了。每次看着那黄澄澄的橘子,总是让人忍不住想吃几个。橘子不仅酸甜可口,而且营养价值非常高,浑身都是宝。

一个橘子顶6味药

橘子,大家都认为它是水果,但其实它还是一种有着极高医药价值的中药,且全身都能入药。

橘皮(陈皮)

陈皮就是用橘皮炮制而成的。陈皮气香性温,能行能降,具有理气、健脾、调中、燥湿、化痰等功能(通常陈皮越陈越好)。

陈皮可用来治疗脾胃气滞造成的脘腹胀满、暖气、恶心、呕吐、腹痛、泄泻;湿中、中阻导致的胸闷、纳呆、苔腻;痰湿壅肺的咳嗽、多痰等症。

食用方法:

用陈皮泡茶,有理气、健胃和化痰的功效;熬汤的时候加几块陈皮,可以起到祛腥、解腻、增香的效果;煮粥时加陈皮能起到开胃的作用。

想知道更多陈皮妙用,请点击天冷最怕血管脆!煲汤加点它,护血管降血压,只要几块钱

Tips: 不建议大家自制陈皮,因为新鲜的橘皮需经过晾干炮制,至

少要放置至隔年,才能制成陈皮(这么高难度的操作还不如去药店买方便呢~);更不要用新鲜橘皮煲汤、入药,因为新鲜的橘皮不但对身体健康无益,反而可能刺激消化道,导致消化功能紊乱。

橘红

橘红也就是橘皮外层红色薄衣,主要功效是解表祛寒、化痰降气,对胃部胀痛消化不良也有一定作用。

食用方法:

橘红的吃法有很多种,最简单的就是切片煮水喝,或者直接用水

冲泡,也可以加糖或蜂蜜调味。

Tips: 橘红属热性,长期食用容易上火、口干,对于形体消瘦、口燥咽干、潮热盗汗这类阴虚内热体质的人群来说,不建议长期服用。

橘络

橘络也就是橘子的中果皮和内果皮之间的白色网状络丝,俗称筋络。可宣通经络,行气化痰,中医用于治疗咳嗽、咯痰、胸肋疼痛等。

食用方法:

橘络可以直接泡水喝,也可以在煮粥的时候加点,效果也是极好的。橘络可是个好东西,下次吃橘

子的时候也别把它都剥掉了~

橘核

橘核有行气散结止痛的功效,用于治疗疝气坠痛、睾丸肿痛及乳房结块等症。

食用方法:

止痛时可以用橘核沏茶,一般3~5g即可;还可以用炒制去掉外壳的橘核,送酒服用,止痛效果很明显。但是,注意孕妇不能服用。

Tips: 大家吃橘子的时候记得要吐橘核,前不久长沙一男子吃了好多橘子但是没有吐核,结果大量橘核囤积肠道,差点有生命危险!

举世闻名的香料水果 百香果的功效与作用



百香果中以含有菠萝、香蕉、草莓、苹果、酸梅、芒果等165多种水果香味而冠名为百香果,学名西番莲,原产于南美洲,果汁营养丰富,气味芳香,是举世闻名的香料水果,有“果汁之王”的美誉。

深度清理肠胃

百香果可以排除体内毒素、整肠健胃、改善机体的营养吸收功能具有显著作用,对结肠炎、肠胃炎、痔疮有特殊消除作用。

排毒养颜

百香果中富含维生素C,可有效净化机体,避免有害物质在体内沉积,从而达到改善肌肤、排毒养颜的功效。而且百香果中含有的胡萝卜素和SOD有效成分,可以用来清除人体内的自由基,有抵抗衰老的作用。

缓解疲劳

百香果内含的尼克酸为细胞呼吸所必需,并参与体内很多代谢过程,起到抗疲劳,防止精神抑郁等作用,所以工作、精神压力大的人要常食百香果。

减肥

食用百香果可以增加胃部饱腹感,减少热量的摄入,而且还可以吸附胆固醇和胆汁之类有机分子,抑制人体对脂肪的吸收。因此,长期食用百香果有利于改善人体营养吸收结构,降低体内脂肪,达到减肥的目的,从而塑造健康优美体态。

促进代谢

百香果的超纤维能够促进排泄,缓解便秘症状,清除黏附滞留在肠道的刺激物质,避免刺激肠道和被人再吸收,从而减少结肠癌的患病率,超纤维还具有抗肿瘤活性。

有效安神

由于百香果富含了菠萝、香蕉、草莓、苹果、酸梅、芒果等165多种水果的香味,所以其所富含的香酚成分具有很好的安神之效。因而百香果可以用来治疗失眠。

生津润喉

百香果中富含的有益氨基酸有益于受损组织细胞的恢复,而且因百香果具有清热解暑,味道酸甜,可生津止渴,食之可以治疗咽喉干和声嘶等症状。

你以为生姜只能充当调味提鲜? 那就大错特错了!

一谈起“生姜”你们第一时间会想到什么呢?调味品?蔬菜?还是植物?

如果你以为生姜只能充当调味提鲜,那就大错特错了!今天就来告诉大家生姜的妙用,让你的生活更加省心!

生姜的六大功效

1、预防脱发

如今不管00后、90后还是70后,80后都遇到了脱发的灭顶之灾!很多人为了防脱发、养发生发,都会花大价钱去买生发液和生发仪之类的东西!但你知道吗,生姜才是脱发救星!

生姜中富含姜辣素,姜辣素、姜烯油等成分,能促进头皮新陈代谢,活化毛囊,有效起到防脱、去白发和强化发根的作用!

每次洗完头发,趁湿用鲜姜片直接擦抹,按摩头皮,尤其是掉发严重的部位,7天1个疗程,效果等你验收!

2、防治冻疮

寒冷的冬天来了,很多人手开始生冻疮,疼痛难忍。

解决方法:先把生姜用火烧热,趁热切成薄片,涂擦在张冻疮的地方,每日两次,就可以很好的防治冻疮~

3、改善手脚冰冷

一入冬就手脚冰凉,怎么都捂不热?而用生姜泡脚可以加快身体的血液循环,快用生姜来暖暖吧~

晚上泡脚的时候在水里放入几片姜片,让热姜水完全没过脚踝,还可以加点盐和醋,并不断添加热水,直到脚面变红。

4、帮助睡眠

生姜的独特气味,具有安神助眠的作用,容易失眠的朋友别再翻来覆去了,赶快把生姜用起来~

方法很简单,只需要生姜切碎,用透气性好的纱布包起来,放在枕边,便可安然入睡~



5、治愈感冒

一碗姜汤可以驱寒抗菌,冬天最常发生的感冒问题,药丸药水不见效,你可以试试用生姜这么做。把生姜洗净切片,放入锅中加水熬煮3分钟,最后加入适量红糖,就ok了~大冷天的时候喝上这么一碗甜中带辣的红糖生姜水,感冒不再来!

6、缓解腰酸背痛

先把生姜片放入热水中浸泡,再加入少许的盐和醋,浸入毛巾拧干。然后放到酸痛部位,反复几次,就能放松肌肉,舒缓筋骨,减轻疼痛感了。

吃橙子虽然好处多, 但并不是每个人都适合吃的

冬季吃什么水果最好?橙子应该是首要选择,因为橙子不仅味道鲜美,营养还非常丰富,是冬季养生必备的水果。

橙子中含有的抗氧化物质比较高,其中有170多种植物化学物质,有60多种黄酮类物质,可抑制多种癌症的发生。

橙子中含有的维生素C是同类水果中最高的,一个中等大小的橙子可以提供一个人一天所需的维生素C,可提高人体的免疫功能。

橙子中含有丰富的维生素C和果胶,能够加快肠道的蠕动,有助于清理肠道,加速有害物质排出体外。

吃橙子虽然好处多,但并不是每个人都适合吃的,在下面几种情况最好不要吃。

吃药后

橙子中含有丰富的果酸和维生素C,如果服用了含维生素K、磺胺类、补钾类药物,切忌吃橙子。

阴虚体质者

橙子性温,吃多了容易上火,体质阴虚的人应该少吃,否则会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉疼痛、便秘的症状。

饭前或空腹

在吃饭前或空腹的时候,最好不要吃橙子,因为橙子中含有有机酸,容易对胃黏膜产生刺激。

喝牛奶时

牛奶中含有丰富的蛋白质,易与橙子中的果酸和维生素C发生反应,凝结成固体。不但会影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛等状况,所以,喝完牛奶不宜吃橙子。

切忌用橙子皮泡茶

刚摘下来的橙子,大部分是用保鲜剂浸泡后才上市的,保鲜剂是一种化学制剂,对果肉没影响,但是残留在橙子皮上,却很难洗掉。如果用橙子皮泡水喝,非常不利于健康。

谁说睡前喝水眼睛水肿 哪些因素容易导致眼底水肿?

哪些因素容易导致眼底水肿?

1、吃盐

就像你吃咸了就觉得口渴缺水,大量的钠离子摄入会让我们的细胞觉得很“缺水”。我们的身体细胞维持着钠/钾离子的平衡——细胞内钾离子含量高,细胞外钠离子含量高。一旦这个平衡被打破,包括钠离子的大量摄入(吃盐)和钾离子的缺乏(不爱吃水果蔬菜),我们的身体就会觉得“咸”了,于是会减少水分的排出,留住水来“解渴”——这部分多出来的水,也有可能出现在眼部,变成眼袋。

2、过度饮酒

喝了太多的酒会让我们的身体脱水,酒精会降低身体产生的利尿激素,从而增加排尿,在身体脱水的情况下,身体会释放各种激素(比如醛固酮或者血管加压素),把能留住的水都紧紧留在体内。

3、咖啡

咖啡因也是利尿剂,所以喝了太多咖啡的话也可能出现因脱水导致的眼部水肿。所以睡前还是尽量少喝咖啡!喝咖啡可能还会影响到你的睡眠。

4、缺乏睡眠和压力过大

该睡觉的时候不去睡觉,或者精神压力过大,就意味着我们的身体要分泌额外的激素比如皮质醇来维持你的精力。——而过高的皮质醇水平也会调控身体储存更多的水分。

早上消肿方法

1、用毛巾沾热水,在不烫皮肤的情况下敷在眼睛上,不热的话,再重复沾湿,就这样循环几次热



敷,然后再接着冷敷一会儿,利用热胀冷缩原理,可以让眼睛有所消肿。

2、可以拿个铁勺子放进冰箱冷冻室内,几小时后再拿出来在眼睛的地方从内眼角往太阳穴的方向冰敷,可以缓解肿起的眼睛。

3、按摩肌肉摩擦产生热量可以促进血液循环,帮助排出肿了眼睛多余的水分,帮助消肿。双手食指和中指配合各在眼睛的上下眼睑,从内眼角往太阳穴的方向按摩多次,消肿效果很不错。

4、都知道鸡蛋可以让淤青浮肿消肿,那么肿的眼睛也是有效果的,但是敷鸡蛋最好是热敷效果会更好,就平时的水煮蛋就可以了,凉了的话,可以再热一下可以继续敷。

5、晚上睡觉的时候减少侧卧,尽量要正躺着睡觉,侧卧会使你的眼睛肿的更厉害。如果睡觉的时候能够垫上高枕头效果更好,垫高枕头预防水分堆积在眼睛上。

晚上喝多少水合适呢?

晚上睡觉前喝水有助于我们的血液循环,睡前喝水也不宜太多,喝200毫升白开水是较为理想的摄入量。