

煲粥祛暑

“网络神方”是否行得通,专家为您一一解答

当下,立秋之后的郑州,“秋老虎”余威不减。“若要睡不着,煮粥加白莲;夏令防中暑,荷叶同粥煮”等煲粥“网络神方”也随着一波接一波热浪的来袭而热度渐升。对此专家认为,看病讲究对症,喝粥更应“对症”,除了有男女、老人和儿童之分,还有寒性、热性、实证、虚症等体质之分,煲粥一锅而成不可取。

一般而言,若要皮肤好,粥里可以放红枣、枸杞、桂圆、银耳等;若要睡不着,粥里可放莲子、核桃、小米、百合等;腰酸肾虚、头发易白的人,粥里可放核桃、黑豆、板栗、淮山药等;想要润肺止咳,粥里可放百合、陈皮、冰糖、杏仁等;要想健脾胃,粥里可放淮山药、茯苓、扁豆、无花果等。若想防中暑,可把大米、荷叶、冰糖、枸杞一起煮。详见C13~C19

老人跳“僵尸舞”别超过1小时

C22·健美时尚圈

西瓜会吃方能营养美味

C26·越吃越健康

食用、美容用肉毒杆菌有何区别

C28·健康人人问