

医学指导:河南中医学院三附院消化科主任孙玉信

## 荷叶同粥煮 分清体质方能喝对粥



### 专家支招 煮靓粥有窍门

**选购原料** 可选择范围极大,新鲜的小米、栗子、白薯、红枣、山药、藕夏秋时节不缺,还可加入各种豆类、红豆、芸豆、银耳、花生、瓜子、蜜枣、葡萄干、莲子、百合、杏仁、桂圆肉、核桃仁、松仁等。

**下锅顺序** 不易煮烂的先放,如豆类、含淀粉类原料;莲子要先去掉苦的芯子;生的杏仁、核桃仁最好先水泡剥皮去苦味后再下锅;花生、藕、百合等快熟时最后放入,以保持鲜脆的感觉;薏米仁下锅之前要先泡至发亮,因为好熟,所以不需太大火候,起锅前几分钟放入即可。

**三点心得** 上火煮前最好一次性把水放足,掌握好水、米的比例,不要中途添水,否则粥会泻和稀,在黏稠度和浓郁香味上大打折扣。

煮豆粥时,豆子一定不能提前用水泡,否则就不可能煮烂;放有豆子的锅开后兑几次凉水,“激”几次豆子以利豆子开花。之后再放米同煮。

煮菜粥时,应该在米粥彻底煮熟后,放盐、味精、鸡精等调味品,最后再放生的青菜(不要焯水),这样青菜的颜色不会有变化,营养也不会流失。



# 大河种植节 2小时“长”7颗牙

## 百万种牙基金援助千名缺牙者,活动牙、烤瓷牙以旧换新

您缺失的牙齿修复了没有?您的活动牙、烤瓷牙是不是经常“捣乱”?

火热8月,让您的健康从“齿”开始。活动牙、烤瓷牙以旧换新;种牙5项免费;百万种植牙基金援助;国内知名种牙专家亲诊……日前,省内权威媒体联合郑州植得口腔,主办的首届“大河口腔种植节”持续升温,缺牙顾客纷纷打电话咨询。

郑州晚报记者 李鹏云

### 2小时“长”7颗牙 新技术亮相“种植节”

“没想到种7颗牙还不到两小时,没想到种牙还能享受公益基金,更没想到刘院长亲自

给我种牙!”昨天上午,来自荥阳的61岁的吴先生成功种牙后说。

“我们给吴先生采用的是‘即刻种植+即刻负重’技术,这是国际种植牙新技术!”植得口腔种植牙中心刘明舟院长说,“如果顾客牙槽骨质较好,从检查、拔牙、植入人工牙根到镶复义齿,整个过程一次完成,将普通种植需要的2~3个月的愈合等待期,缩短到一个小时左右,做到拔牙、种牙、美牙一步到位。”因为正赶上植得首届“大河口腔种植节”,考虑到吴先生经济状况,刘院长帮他向北京总部申请了种植牙公益基金,省了不少钱。

### 专家支招

## 男女老少照顾“粥”到

### 1 女人适合这些粥

每个女人都希望自己天生丽质、身材姣好,但往往又管不住自己的嘴巴,因此对养生粥的要求更高,除低脂肪高蛋白外,还要求具有养颜除皱、补气养血的功效。平时可以喝瘦肉粥、熟地粥、胡桃粥等;而便秘时宜喝柏子仁粥、芋头粥;上火时可服用莲子绿豆汤。

**桂圆粥**:桂圆和白糖少许,粳米适量,将桂圆同粳米共入锅中,加适量的水,熬煮成粥,调入白糖即成。此粥具有补益心脾、养

血安神之功效。尤其适用于劳伤心脾、思虑过度、身体瘦弱、健忘失虑、月经失调等症。

**黄瓜粥**:先煮粳米,待粥快熟时加入黄瓜片,稍煮即成。此粥清香爽口,可清热解毒、嫩肤美容。

**冬瓜粥**:清香爽口、可利水消肿、清热解

毒、减肥健美。  
**红枣莲子粥**:红枣去核、莲子去芯,与糯米一起加水煮,粥成时加红糖拌匀即可。此粥具有补血、养颜、美肤等功效。

### 2 男人适合这些粥

**莲子芡实粥**:适合工作压力大、忙碌的男人,这类人精神紧张易疲劳,睡眠不好,而且一般运动较少,喝些莲子芡实粥,莲子补脾止泻、养心安神,芡实则能健脾补肾,常喝能够缓解压力,防止因工作紧张造成失眠等症状。

**莲藕绿豆粥**:长期大量饮酒对肝脏损伤最大,建议来碗莲藕绿豆粥。同时绿豆煮藕,

还能健脾开胃、舒肝胆气、清肝胆热、养心血。

**白术山药粥**:身体较为瘦弱的男人往往认为吃营养丰富的食物就好,其实瘦弱的男人一般脾胃较虚弱,过多地摄入营养,食物中的蛋白质不仅不能完全被吸收,而且在代谢中又加重了肾脏的负担。建议这类人多喝白术山药粥以健脾养肾。

### 3 老人喝这些粥

老人由于消化系统退化,喝粥既要有助于调节胃肠,易消化和吸收,又要营养,因此平时可多喝小米粥、枣仁龙眼粥、胡萝卜粥等。

而燕麦粥因其含有丰富的B族维生素和

锌,对糖类和脂肪类的代谢都具有调节作用。燕麦还富含果胶,可以有效地降低人体中的胆固醇。所以,常喝燕麦粥可以预防高血压、高血脂等疾病。

### 4 儿童喝这些粥

正处于成长期的孩子来说,对各方面的营养需求都要求较高,给儿童熬粥不仅要考虑营养,还要考虑色香味俱全。小儿的

脾胃功能相对较弱,使得小儿非常容易患有消化不良、腹泻,此时可服用杂粮粥、山药粥、胡萝卜粥。

### 5 特殊人群这样喝

糖尿病人喝粥最好选用粗粮,这不仅可以增加膳食纤维,而且可使血糖降低。如高粱、玉米糝、燕麦片、粥以苦瓜粥、南瓜粥、山药粥、银耳粥为主。而对于有胃病、

肠道疾病的人来说,吃东西应以一日三餐为主,要选择容易消化的饮食,避免吃坚硬、生冷、粗糙含纤维过多的食物,如韭菜、芹菜等。

### 焦点问答

Q 绿豆煮多久可以起到祛暑的作用?

A 十分钟。绿豆的皮能起到祛暑的作用。平时煮绿豆时,只要水稍微一变颜色,就可以喝了,煮的时间过长会破坏绿豆皮的营养成分,达不到祛暑效果。同时绿豆还有解毒的功效,但这时要煮烂才能发挥其功效。

Q 什么人不能喝绿豆汤?

A 绿豆属于寒性食物,因此寒凉体质的人不宜经常喝绿豆汤,如果要喝的话,可以在汤里加上温补的食品,比如山药、枸杞,这样就可以中和绿豆的凉。

Q 夏天容易失眠、易燥喝点什么粥好?

A 小米粥有助眠降噪的作用。小米中富含色氨酸,通过代谢,能够抑制中枢神经兴奋度,因此可以达到镇静、帮助睡眠的作用。

### 烤瓷牙、活动牙 来植得旧牙换新牙

昨天下午,在其他地方做烤瓷牙、活动牙修复失败的多名顾客,来植得口腔“以旧换新”。在候诊厅,郑州管城区55岁的赵女士刚刚种过牙。“我是两年前做的烤瓷牙,半年后牙龈出现黑线,后来整颗牙都变黑了,而且牙龈老是发炎,红肿、出血。”刘院长帮她拆掉了旧牙后,又种上了一口漂亮的新牙。“旧的烤瓷牙和活动牙不分品牌,均可以旧换新,冲抵费用。”刘院长说。

### 种植节期间 与知名种牙专家面对面

植得口腔作为河南省唯一倾力于种植牙

的专业医疗机构。为响应中华口腔医学会提出的从2012年开始连续三年打造“中国口腔种植年”的号召,植得口腔将在首届“大河口腔种植节”期间,以最大幅度的优惠措施回馈我省缺牙顾客。

记者了解到,活动期间韩国Dentium种植亚洲区技术总监、植得口腔种植牙中心刘明舟院长将亲自坐诊。植得口腔种植牙中心栗伟主任、植得口腔种植外科原辉婷主任也将联袂亲诊,为顾客种牙。时间有限,机会难得,望广大缺牙顾客和活动牙、烤瓷牙修复失败的顾客及时报名参加。

活动时间:8月1日至8月28日  
报名热线:0371-88882777