

# 谈枣论枣 补“道”最好

名家谈养生



关于养生,大家都不陌生,夏季防暑,秋季进补。现正值秋高气爽之际,在这秋意正浓的时节,很多人都会想到进补养生,用来补养的药物食物也多种多样,而大枣显然已成为人人皆知、人人常用的补养佳品,可以说是大众养生的“宠儿”。然而大枣究竟有哪些性质功效,是否任何人任何情况下都适宜食用大枣呢?接下来,我们来谈论大枣的弊益,让人人吃得好,补得好,身体健康最好。

大枣,味甘性温,调中益气,滋脾土,润心肺,和营卫,缓阴血,生津液,悦颜色,和百药,可治脾胃虚弱,泄泻久

痢和心悸腹痛等症,现代研究表明,大枣还具有增强人体免疫力,增强肌力,保护肝脏,预防脂肪肝,抗过敏,镇静安神之功效。

大枣虽能补中而益气,然味过于甘,甘令人满,脾必病也,故中满勿服,大枣为补养药,容易助湿生痰,且含糖量高,频食生虫损齿,贻害多矣,故凡风痰、痰热、咳嗽痰多及齿痛,俱非所宜,小儿疳病亦禁,大枣困湿气,湿重腹胀人土,如常感疲倦或舌苔厚等,宜少吃为妙,一些女性月经期间常有脚

肿胀现象,此为湿重表现,多吃会加重这种症状。同时,有以服用大枣进补而又

属燥热体质的女性,也不宜在经期服用,以免引起经血过多而伤害身体。生食鲜枣尤为不利,生食致寒热,热渴膨胀,动脏腑,损脾气,伤心脏,助湿热且易腹泻。因此,外感风热引起的感冒,发烧腹泻气滞者,皆忌食鲜枣,凡羸瘦者不可食,瘦人多疳积,肝胆不健,多食影响胆汁正常分泌,致使肝行失泄。切忌与葱、鱼同食,与葱同食易引起眼涩、耳鸣等症状,与鱼同食易引发痔疮、黄疸等疾病。

中医所讲,任何补养的食物、药物,无论其功效如何好,补“过”就是毒,故应适量食用,适可而止。

那么,如何食用才能更有效地发挥大枣的补养气血的作用呢?在这里,向大家推荐两种简单实用的食疗茶饮方剂,以供参行。

1.用姜片煮枣水,将6~7枚枣去核后(切碎更好),加2~3片姜煮水至烘烂,切记热服,有健脾、祛风寒,养血,开胃行气的作用,加姜可除寒湿祛风邪。引枣归经,补气血。

2.将枣劈开去核,加姜汁炒至焦香即可,可补养胃气,健脾温中,补血,这样才能达到补气补血之功效,还可作零食食用,并可去除食积。

供稿:张碧波中医门诊部

## 护眼在线

### 多视点 还近视孩子一个清晰世界

秋季开学,孩子们又进入了紧张的学习状态,然而,稍加不注意,孩子就会出现看不清黑板,眯眼睛,歪头看东西,经常揉眼睛等现象。此时,家长应尤其重视,多半是视力出问题了。全国知名多视点(郑州)健视中心医生谢梅英指出:家长需多关注孩子的眼睛,如发现孩子视力有问题或戴眼镜看东西变模糊了,应及时到医院或专业视力矫正机构进行检查。一旦发生变化,就必须马上采取正确的矫正措施,同时还应选配合适度数的眼镜。“不要让孩子用量过大,注意劳逸结合对于缓解近视也很重要。”该中心李录瑜医师提醒说。

据郑州摘眼镜工程援助站吴医师介绍,由中国青少年视力健康促进会联合众多爱心机构在我国发起的“摘眼镜工程”已在全国20多个城市启动两年,该工程推广的多视点三维立体近视矫正疗法,是把自由调节的光学矫正和立体3D技术治疗相结合,采取静态与动态双向纯物理调节,安全有效,能让每个孩子自原接受并坚持,实现了近视治疗方法的重大突破。目前中国青少年视力健康促进会携手郑州市公益、教育等机构共同启动的“郑州摘眼镜工程”,可为近视不超过600度,年龄在18周岁以下的近视孩子提供1800元援助款,还可享受免费检查。同时,主办方也邀请了郑州晚报100名小记者参与快乐体验活动。

郑州晚报记者 李鹏云 凌少敏

# 10月看肛肠 痔瘡、肛瘻、肛裂、肛周脓肿…… 肛泰医院有“双保险”

Baidu 百度 郑州肛泰肛肠医院 百度一下

## 双保险 送给肛肠患者的双重保障双份放心



患者可享受规范诊疗和中国人寿保险保障,实现看肛肠病双重保障!

## 双保险 郑州肛泰“好而不贵”的再一次升级



河南首家实现看病“双保险”的医院,强强联合是好而不贵的再次升级!

## 双保险 让肛肠诊疗步入“安全金标准”时代



“双保险”的战略合作标志着我省肛肠疾病诊疗步入“安全金标准”时代!

## 有了“双保险” 真正好而不贵

### 肛泰医院真的好 比比就医保障就知道

●比保障 只有肛泰医院有“双保险”



肛泰医院省内首推术后保障卡,郑重承诺手术患者原位长出可免费保治



患者可获得一份由中国人寿保险公司提供保额高达15.5万的保单

●比技术 “肛泰疗法·无刀除痔” 8大微创技术彰显实力



●比实力 只有肛泰能做到全国连锁品牌

上海肛泰、杭州肛泰、天津肛泰、青岛肛泰、济南肛泰、郑州肛泰、西安肛泰、无锡肛泰、南宁肛泰、南通肛泰、福州肛泰、温州肛泰、兰州肛泰、宜宾肛泰、长沙肛泰、昆明肛泰、合肥肛泰、济南肛泰

### 肛泰医院真的不贵 比比诊疗费用就明白

●看病还有“双保险”

即日起至10月30日,凡在郑州肛泰医院就诊的患者均可享受由中国人寿保险公司提供的保额高达15.5万的保单一份。

●组合式医疗惠民政策 为您节省30%

无痛查痔仅需18元

如有便血、便秘、肛门下坠、肛门疼痛肿胀、肛门肿物脱垂、肛门直肠异物感、腹痛腹泻等症状者均可参加。

外痔手术600元包干

手术项目包括结缔组织外痔、静脉曲张性外痔、炎性外痔、血栓性外痔等。

其他肛肠微创手术费半价

手术项目包括内痔、混合痔、肛裂、肛瘻、肛周脓肿、肛乳头瘤、直肠息肉、直肠黏膜脱垂、直肠前突、肛门狭窄等。

●医保最高可报95% 新农合最高可报70%

郑州肛泰肛肠医院 医保·新农合定点医院

咨询热线 0371-6099 7777 地址:京广路与陇海路交叉口向南500米路西

咨询QQ: 4000371376 www.0371gc.com

温馨夜诊 18:00-20:00 无假日 | 无红包 | 无烟草