口干舌燥，咽喉痛 赶紧喝润燥茶

秋末冬初气候比较干燥，燥邪容易从口鼻而入侵犯人体，从而产生鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥、失眠、便秘等症状，针对这些情况当以“润”为主。广州市第一人民医院药学部中药师卢兰芳推荐几款防燥养生茶，有需要的人群赶紧喝起来。

□ 据《羊城晚报》

西洋参茶

【材料】西洋参3克，麦冬1克。

【制法】将西洋参切片或切段，和麦冬一起加水煮沸后用文火煮约1小时即可。

【功效】西洋参补气养阴、清火生津，加麦冬可增强西洋参之滋阴生津润肺的功效。

提醒：西洋参茶主要用于气阴两虚而实火内盛者及肺肾阴虚火旺者。因此，如果患有虚寒病的患者应该注意，尽量不要饮用西洋参茶。另外，西洋参及西洋参制品每日用量5克足矣，切勿乱自服用。

菊花茶

【材料】干菊花3~5g、金银花3~5g、甘草2g。

【制法】将干菊花泡茶饮用，也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮用，煎煮时间不能太长。

【功效】菊花茶可清热解表，清肝明目。适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用，也可用于高血压初期出现头痛、目赤等症状时饮用。

山楂茶



【材料】每天用鲜嫩山楂果1枚泡茶饮用，也可用干品每次3~5克代替。

【功效】山楂有消食导滞、活血化淤的作用。经常饮用山楂茶，可降低血脂，调节血压。

提醒：肠胃疾病的患者最好不要空腹服用山楂。正常人在服用山楂的时候也需要注意用量，千万不能够一次性服用过多，否则不仅不能够起到减肥以及降脂的作用，甚至还有可能导致身体出现慢性肠胃病。

□运 动

拉伸膝关节，腿脚更年轻

随着年龄的增长，膝关节慢慢变僵硬，腿脚也就不灵活了。近日，日本活力门网推荐了2个拉伸膝关节的动作，可以有效缓解腿部疲劳，让腿脚更年轻，但大家必须坚持每天拉伸一次。

动作一：坐在椅子1/3处，将左腿向前伸展，左脚跟置于地板上，脚趾朝上；双手放在膝关节处，用手掌稳固膝关节，然后向下推，推到无法推到的地方后，返回原位；以此反复进行30秒~1分钟，然后换另一条腿。

动作二：坐在地板上，右腿弯曲，左腿伸直，左脚跟置于地板上，脚趾朝上，双手放在左膝上；伸展背部，上半身慢慢向前倾斜，感到身体的重量落在膝盖上，一直到无法继续前倾的位置后，复原；以此反复进行30秒~1分钟，然后换另一条腿。注意腿部尽量贴合地板，若感觉拉伸不够，还可以将毛巾叠好放在脚后跟进行拉伸。此动作可以充分伸展膝关节和背部。 □ 据《生命时报》

□美 食

田园烧排骨



原料：排骨500克，玉米一根，胡萝卜1根，豆角100克，酱油、白糖、盐、葱、姜、香叶、桂皮、八角、花椒适量。

做法：1.将排骨洗净，各种香料放入炖煮包中，同时在汤锅中烧一锅水；

2.玉米切成段，胡萝卜切成滚刀块，豆角剔除筋后掰成5厘米以上的段备用；

3.水开后，放入排骨，保持大火，待汤面上出现浮沫，排骨变白后，用漏勺捞出；

4.汤锅洗净后，重新加入排骨，倒入开水，水量以没过肉表面为准，依次加入酱油、白糖、葱、姜和炖煮包，加盖用中火慢炖；

5.汤汁沸腾后，转成小火，煮40分钟，然后加入豆角、玉米、胡萝卜，再煮10分钟，最后根据自己口味调入适量盐即可。

提醒：1.焯烫排骨时，汤锅不能加盖，否则味道会很腥。捞出排骨后，如果上面的血污比较多，可以用开水反复冲洗干净。2.也可以用老抽做这个菜，但是老抽颜色较深，用量要减半，否则肉色会很黑。3.这个菜里还可以加入芋头、土豆、南瓜等，在排骨煮到软烂之后再加即可。 □ 据《生命时报》

□释 疑

吃鸡蛋别入这些误区！



鸡蛋是我们生活中最常见的食物之一，它营养价值丰富，广受人们的喜爱。如今，越来越多的鸡蛋品种进入我们的生活，不少传言也随之应运而生：“蛋壳颜色越深越营养”“土鸡蛋比普通鸡蛋好”，事实真的如此吗？

首先，很多朋友都会纠结于鸡蛋蛋壳、蛋黄颜色深浅的问题，认为颜色深的蛋品质更好，但其实这是没有科学依据的。蛋壳颜色主要是一种叫作原卟啉（又称卵卟啉）的色素决定的，它沉积于蛋壳外层和壳上膜，形成我们所看到的鸡蛋颜色。拨开蛋壳，内表面的颜色都是一样的，为白色。

那么，土鸡蛋是不是比普通鸡蛋更有营养呢？答案也是否定的。人们认为土鸡蛋就是自然散养的鸡蛋，但农业部门对于鸡蛋的划分标准从无土鸡蛋之说，也并不是散养、不喂饲料的土鸡蛋就比普通鸡蛋好，其与普通鸡蛋的营养成分几乎没有差别。

那么，我们在日常生活中应该如何挑选和储存鸡蛋呢？挑选时可以对着光照一照，好鸡蛋呈半透明状，略带些红色，坏掉的鸡蛋不透光，看起来很昏暗；然后再摇一摇，好鸡蛋摇起来没有晃的声音，坏掉的鸡蛋能听到水声；最后摸一摸，好鸡蛋粗糙，坏掉的鸡蛋光滑，有的坏掉的鸡蛋蛋壳上还会有红色或黑色的霉点。在储存时，存前不要冲洗。有些人认为鸡蛋外壳脏，需要清洗干净后再存放，这是不正确的。鸡蛋壳外面有一层“白霜”，既能防止细菌进入鸡蛋内，又能保持蛋液的鲜嫩。用水将鸡蛋冲洗后，白霜脱落，会造成细菌侵入、水分蒸发，导致鸡蛋加速变质。

□ 据《科普中国》

□养 生

秋冬交替，皮肤痛痒怎么办？

皮肤干燥会导致皮肤瘙痒。要解决这一系列的皮肤问题，这个季节洗澡要注意以下几点——

（1）洗澡时间不能太久。每次洗澡不超过10分钟为宜，因为过长时间的洗涤，会清洗掉更多的皮脂膜，缺乏了皮脂膜的保护，皮肤会更加干燥。

（2）洗澡次数不能太多。如果皮肤干燥，可以2天左右洗一次。特别是老年人，皮脂腺分泌的功能本来就下降，可以1周洗1次。

（3）洗澡水温不能太高。热刺激能够抑制痒感，所以瘙痒病病人大多喜欢用温度高的水烫洗，有的老年人甚至用盐水烫洗，这样做当时会感到很舒适、很解痒，殊不知过热的水温对皮肤是一种不良刺激，会把皮肤表面的保护膜溶解，使皮肤更干燥，更轻易使瘙痒加剧，洗澡时水温以40℃为宜。

（4）减少用沐浴露或肥皂的次数和用量，特别是不用碱性较强的洗涤产品。皮肤干燥起皮、瘙痒严重时，建议清水洗澡。

（5）洗澡后穿纯棉的内衣内裤，不穿化纤衣物，以减少对皮肤的刺激。

（6）洗澡后立即涂抹保湿润肤露，如鱼肝油、凡士林等。 □ 据《羊城晚报》

□常 识

哪些人不宜喝牛奶？



牛奶是公认的健康饮品，但经常有人问：什么人不能喝牛奶？

有关牛奶的各种禁忌，简直是禁忌界的“典范”。牛奶和水果不能一起吃，牛奶和鸡蛋不能一起吃，牛奶和豆浆不能一起吃，牛奶不能加红糖，牛奶不能加蜂蜜，肾结石不能喝牛奶，贫血不能喝牛奶，甚至说牛奶属于阴寒之物，女人不能喝，中国人不能喝……但这些说法实在经不起推敲。有些是无中生有，有些是以偏概全，有些是夸大其词。那些食物相克的说法实在没必要解释，直接无视就好了。

不过，的确有些人不能喝牛奶，甚至连奶粉、炼乳等都需要远离。这些情况包括：第一，对牛奶有急性过敏者不能碰任何含牛奶的食物。哪怕烹调时加一点也不行。第二，对牛奶有慢性过敏也要一段时间之内戒奶。第三，痤疮（脸上的痘痘）比较严重，而且确实对牛奶有反应的人也要避免牛奶。国外研究表明，牛奶中的类胰岛素生长因子IGF-1和乳清蛋白都有可能对部分人的痤疮有恶化作用。不过，并非人人对牛奶有反应。不妨自己做个试验，坚持一个月不喝牛奶，远离添加奶类的食物，也不喝乳饮料、不用乳清蛋白粉等产品，看看皮肤会不会改善。如果有效果，说明应当远离奶类。当然，脱脂奶、羊奶也一样不能用。第四，腹泻者要避免牛奶。包括正在发生肠道感染的人，和吃坏肚子之后腹泻还没有完全消除的人。在这种肠道感染状态下，原本没有乳糖不耐受的人，也暂时无法分解处理乳糖了。没有分解的乳糖会促进肠道运动，加重腹泻。

总之，如果你喝牛奶后感觉愉快，也没有以上各种情况，那就放心地享用它吧。

□ 据《生命时报》