



枇杷熬制成膏 既美味又养生

本地鲜枇杷 ,去皮、柄、籽 ,榨汁 ,再用紫铜锅武文火交替熬制一昼夜 ,最后以上乘冰糖收膏 ,黑褐色、黏稠的膏汁便缓缓地滑入一个个瓷罐中 随着小满节气到来 ,本地枇杷陆续开摘 ,山川大药房里又飘满了枇杷膏的香甜味。

秋日养蓄 ,冬季开花 ,春来结子 ,夏初成熟 ,枇杷承四时之雨露。昨日 ,在山川大药房义丰号坐诊的名老中医吴承贵说 ,枇杷被称为果中独备四时之气者 ,是一种药食同源的果品。用新鲜枇杷果熬制而成枇杷膏 ,作为平日食疗之用 ,对养生、改善亚健康大有益处。

A 按体质需求配比中药材 可以改善亚健康人群体质

吴承贵表示 ,市民喜欢将新鲜枇杷熬制成枇杷膏的原因有两方面。一方面 ,枇杷属于时令水果 ,季节较短 ,不易存储 ,熬制成枇杷膏则可以长期存放。另一方面是因为枇杷膏的药用价值很高。除了大部分人熟知的润肺、化痰、止咳 ,枇杷配比不同的中药材熬制成膏 ,还对亚健康人群的体质有多方面的改善作用。

易感冒人群可以加入炙黄芪、白术、防风、五味子、麦冬、西洋参一起熬制 ;加入红景天、雪莲子、绞股蓝、芦荟则可以辅助养颜、瘦身 ;如果属于偏热体质 ,可以加入一味鱼腥草 ;用眼疲劳、干涩的人群可以加入石斛、菊花、夜明砂、青箱子、枸杞子一起熬制 ;失眠、健忘人群可以加入酸枣仁、柏子仁、远志、夜交藤、合欢花、益智仁、核桃仁一起熬制。

B 熬制枇杷膏 尽量选择本地枇杷

想要熬制口味纯正的枇杷膏 ,一要看枇杷的选择 ,二要看工艺。 吴承贵建议市民朋友 ,尽量选择本地的小枇杷 ,来熬制枇杷膏 ,既新鲜又富含硒。

作为 义丰 老药号的传统中药加工技艺的一种 ,古法熬制枇杷膏讲究甚多。从选材、煎煮、浓缩、过滤、收膏等每一步都很讲究 ,以发挥枇杷的最大药效。在最后成膏方之前 ,浓缩后的产物 ,叫 素膏 ,再根据不同的体质需求加入各种处理过的中药材 ,搅拌至充分烺化 ,再用 80 ~ 100 目筛过滤后拼入大料药液中浓缩收膏 ,煎至起片状(老药工称之为 挂旗)或滴珠状。据药号工作人员介绍 ,每制作 500 克膏方 ,大概需要耗费 10 公斤枇杷。

此外 ,熬好的枇杷膏存放 ,要少量放置在几个小而密封严实的瓶里 ,放置阴凉处 ,避免阳光暴晒。枇杷膏可以直接来冲温水喝 ,每次 1 匙 ,每日 3 次。需要注意的是。冷藏的枇杷膏服用之前 ,最好先在常温中静置半小时 ,以免过于寒凉。

记者 施美园 应玲菲

>>>延伸阅读

今日小满 养生重在 滋

《月令七十二候集解》：四月中 ,小满者 ,物致于此小得盈满。这时全国麦类等夏熟作物籽粒已开始饱满 ,但还没有成熟 ,约相当乳熟后期 ,所以叫小满。进入此节气 ,气温将明显升高 ,雨水开始增多 ,湿热之气交结 ,人们起居饮食稍有不慎 ,容易感邪犯病出现身体不适。因此 ,清热去湿 ,护肤防病是此时养生调理的重点。

健脾养胃 多吃蔬菜水果

暑多挟湿 。随着气温的升高 ,人体容易产生内火 ,消耗也会大量增加 ,但因暑、湿气候的影响 ,很多人会出现脾胃正气不足、胃肠功能紊乱等症状。应对小满节气带来的热毒、湿邪 ,要以健脾养胃为原则。

食物要以汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲的食物为主 ,少吃或不吃油腻厚味、油煎的食物。多饮温开水 ,多吃蔬菜水果 ,有助于促进新陈代谢和内热的排出。有意识地去吃一些既能去湿又能加强脾胃功能的食物 ,如山药、冬瓜、赤小豆、绿豆、丝瓜等。

贪凉有度 开空调时多通风

随着气温升高 ,人们开始陆续动用空调降温。不仅商场、餐厅、公车等场所都已开空调降温 ,回家后也常常开空调纳凉驱热。但是长期处于寒凉的空调环境中容易损伤人体阳气 ,容易引发感冒 ,需要把握好度。

首先注意室内外温差不宜过大 ,室内温度不宜低于 27 。其次不要让空调风口对着头部直吹。中医认为 ,头为诸阳之会 ,对着寒风直吹 ,会引发头痛、背痛、身痛、关节痛等各种痛证。开空调的房间还应适时通风 ,以利空气交换 ,浊气排出。夜间开空调睡觉时应并盖上薄被 ,以免熟睡时受寒着凉。

皮肤病多发 少吃燥辣食物

小满时节是炎热夏季的开始 ,更是疾病容易出现的时候。由于湿热较重 ,出汗较多 ,皮肤潮湿 ,蚊子、螨虫及细菌等蚊虫微生物活跃 ,容易引发湿疹、体癣等各类皮肤病。

中医认为 ,病因主要有两个方面 :一是湿热之邪与风相搏 ,郁于肌肤皮毛腠理之间而发病 ;二是胃肠有积热 ,内不得疏泻 ,外不得透达 ,邪气郁于皮毛腠理之间而致病。因此 ,保持皮肤清洁 ,少吃辛辣、燥热食物 ,保持大便通畅 ,是预防上述皮肤病的主要措施。

(康美诺口腔医院)



缺牙时间久 还能做种植吗？

□记者 施美园

咨询读者 林女士

种植牙对牙齿缺失的时间长短有没有要求？父亲在近 10 年时间里 ,已经陆续缺失了 6 颗牙 ,严重影响生活质量 ,不知道还能不能做种植牙修复？

解答专家 康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

缺牙时间长 ,口腔基础变差

施海鹏表示 ,在日常接诊中 ,经常会遇到类似缺牙多年的人 ,且牙齿缺失远远不止一两颗。这部分大多存在缺牙 拖延症 。总觉得缺一两颗不影响正常生活 ,能凑合就凑合。等他来看时 ,却发现基础变差了。

牙槽骨基本依赖牙龈组织来提供营养 ,长时间缺牙使得牙龈老化萎缩 ,牙槽骨也就随之萎缩变短 ,口腔医学称为 骨吸收现象 。施海鹏介绍 ,随着时间的推移 ,牙槽骨吸收愈加严重 ,骨密度和骨量降低 ,甚至出现骨倒凹 ,这时想种牙也难以在理想的位置植入种植体 ,或者种植体与骨头难以结合。这种情况就可能需要采取一些办法来增加牙槽骨的宽度和高度 ,满足种植牙 ,所要求的口腔基础 ,再做种植。

牙齿缺失 ,在 3 个月内修复

很多人认为 老掉牙是正常现象 ,没必要修复 ,殊不知 ,牙齿缺失的危害比想象中。最明显的感觉就是吃饭变得不方便 ,咀嚼功能遭受破坏 ,咬不动、嚼不烂。如果缺失的是前牙 ,还会导致说话吐词不清。咬合关系、牙齿排列也会相对出现错乱 ,使得还未脱落的牙齿间缝隙增大 ,易引发牙周炎 ,加速缺牙周边健康牙齿的脱落。牙槽骨萎缩还会造成面部部和周围肌肉松弛 ,唇、颊部内陷 ,口角下垂 ,面部变形及皱纹增多 ,整个人看起来要比同龄人显得苍老。

建议牙齿缺失后 ,尽量在 3 个月内种牙。因为天然牙与牙槽骨相互依存 ,牙齿缺失的时间久了 ,牙槽骨就会开始吸收 ,吸收速度在缺牙后的头 3 个月较快 ,最好在这个阶段种牙 ,否则牙槽骨吸收严重 ,以后再做种植的难度会大大增加。

施海鹏透露 ,种植牙修复在恢复牙齿的支撑、功能、感觉、形态等方面有一定的优势 ,是目前公认较好的一种缺牙修复方式。但是 ,在种植之前需要了解很多相关知识。为此 ,本月 22 日(周日) ,该院特邀浙江省口腔医院种植科副主任医师杨国利博士来院进行种植修复相关知识专题讲解 ,有兴趣的市民可前去听讲。另外 ,本月 21 日(周六)浙江省口腔医院正畸博士丁王辉也将应邀来院亲诊 ,有需要的市民可以到院与专家面对面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识