



喝萝卜汤止咳 越咳越厉害

冬吃萝卜夏吃姜？
更适合北方人

民间流传“冬吃萝卜夏吃姜”，林教授说，这更适合北方人。因为北方入冬后，屋外温度可能低至零下，屋里因为有暖气，室温可达20℃，大伙活动少，冷热温差又大，容易燥热、胀气，所以要多吃萝卜，可以消食、清肺热，调理肝火虚旺。

冬天正是萝卜成熟的季节，它含有丰富的碳水化合物和多种维生素，被誉为“小人参”。

以前的冬天，北方没有太多蔬菜，但萝卜品种多，鲜嫩多汁，有圣女果一般大小的水萝卜，还有白萝卜、青萝卜、红心萝卜等，可以熟吃，也可以生吃。

在南方，较常见的只有胡萝卜、白萝卜。人们习惯在冬季进补，大鱼大肉吃多后，容易生痰、上火，吃一点萝卜，尤其是白萝卜，可止咳化痰、除燥生津、清热解毒、消积除胀、降低血脂、软化血管，还可洁净血液和皮肤。胡萝卜也能清热解毒、补气明目、活血养血。但是，南方人脾胃偏虚弱，吃白萝卜时，最好加点姜，比如一根300~500克的萝卜，可加3~5片姜。



林丽莉
福建中医药大学教授、国医堂专家

吃中药不能吃萝卜？
可能会削弱药性

康康听说，萝卜虽好，但“白、红萝卜不能一起吃”“吃中药时不能吃萝卜”。

林教授说，胡萝卜含有β-胡萝卜素，只有溶解在油脂中时，才能转变为维生素A被人体吸收，因此烹饪时宜用油炒，或将胡萝卜切块，与肉类一起炖。但是，胡萝卜含有一种分解酵素，可能破坏白萝卜中的维生素C。酵素大多怕热，高温会失去活性。而白萝卜中的淀粉酶和维生素C、干扰素活性剂也不耐热，因此，大伙可先炒胡萝卜，再加入白萝卜，或直接用两种萝卜炖汤。

吃中药或中成药时，最好不吃萝卜。萝卜有“下气”和“消滞”的作用，与补气类药物（如人参、党参、黄芪等）同食，可能削弱药性。但是，林教授门诊中，常遇到一些中老年人，人参吃多了，燥热上火，夜里睡不着，她会建议吃点萝卜。

不少人认为，青菜、萝卜保健康。林教授说，虽然它们营养又健康，但每天只吃青菜、萝卜是不行的，要尽可能多样化地选择食材，荤素搭配，合理膳食。

萝卜这么吃
功效能翻倍

对于冬天最常见的白萝卜，林教授推荐了几道家常做法，会让营养和功效翻倍：

●白萝卜防感冒
材料：萝卜150克、葱白3段（约3厘米长）、紫苏15克。

做法：把葱段、紫苏叶和白萝卜片一起煮汤，散寒止咳，预防感冒。适合风寒感冒，主要症状是怕冷、怕风、出汗少、鼻塞流涕、咳嗽有痰。

●羊肉炖白萝卜
材料：白萝卜500克，羊肉250克，姜、料酒、食盐适量。

做法：白萝卜、羊肉洗净切块，锅内放入适量清水，羊肉焯水后，放入姜、料酒、盐，炖至六成熟，将白萝卜入锅至熟。

功效：滋养肝脏、益气补虚。适合腰膝酸软，因倦乏力，脾胃虚寒者。

●鸡汤煮白萝卜
做法：鸡汤煮开后，撇掉汤里的浮油，把萝卜熬烂，压成萝卜泥，适合咽干、鼻干、痰黄、咳嗽不爽的孩子，尤其是3岁以内幼儿。

西洋参大特惠

苗七堂西洋参大幅降价大促销活动
时间:11月18日(周四)至22日(下周一)
热线电话: 18960800706
苗七堂参茸馆鼓楼区东街武夷中心一楼37号店面
(福州一中正对面天桥后面)
可乘K1路/5路/19路/22路/27路/55路/74路/80路/88路/102路/117路/118路/301路/310路/317路/327路公交车到东街口站下,也可乘坐地铁1号线到东街口站下

市场价:1.2元/克
直销价:300元/斤

秋季西洋参更保健
苗七堂直销更实惠

西洋参主要成份为人参甙类,又含挥发油、树脂及18中氨基酸,西洋参和缓,性寒凉,和人参的温热峻补不同,西洋参四季皆宜,尤适于夏季服用。在养生保健方面,西洋参有其独到之处,西洋参性凉,夏季服用最佳,具有补气清火的功效。每天放几片西洋参片泡水喝很不错,让身体更健康。

在苗七堂西洋参活动现场,您所购买的西洋参都可以在现场为您免费加工,不收取任何加工费用。西洋参食用方法多样,尤其与三七、石斛一起打磨成粉,每日早晚用水冲服(3—5克),对身体很好。堪称老年三宝。”本直销点还备有:文山三七、铁皮石斛,虫草,燕窝,金线莲,鹿茸等,均按批发价销售。

西洋参原产地直达福州
确保品质优秀价格更低

苗七堂组委会的西洋参从原产地直接调货,直接运送到福州苗七堂参茸馆,在减去众多不必要的中间流通环节后,还能确保西洋参品质的正宗。希望通过直销会让福州市民购买到更多性价比超高的西洋参。

半价抢购——苗七堂西洋参直销会价格			
产品名称	规格	原价	现价
西洋参	8克/支	1.20元/克	0.60元/克(300元/斤)
加拿大西洋参	8克/支	1.60元/克	0.80元/克(400元/斤)
加拿大西洋参	10克/支	2.00元/克	1.00元/克(500元/斤)
加拿大西洋参	15克/支	2.40元/克	1.20元/克(600元/斤)
加拿大西洋参	20克/支	3.20元/克	1.40元/克(700元/斤)
加拿大西洋参	25克/支	4.00元/克	1.80元/克(900元/斤)
加拿大西洋参	30克/支	4.40元/克	2.00元/克(1000元/斤)
本店还有多种不同规格的花旗参及西洋参片等,详情请到店咨询			

心梗获救 依伯连呼太幸运

本周六是心梗救治日,省二医院开展义诊活动,现场提供心梗危险因素筛查评估

海都讯(记者 林宝珍)“万万没想到,我现在就和冠心病搭上关系了!更没想到,胸部痛一痛,竟然就是急性心梗!”昨日,家住福州市鼓楼区的叶先生,想起自己发病和抢救的过程,仍然心有余悸。

60岁的叶先生除了高血糖,平日里总是认为自己身强力壮。前几天他在晨练时,突然觉得胸前区闷痛,也没怎么在意,想着可能是前一晚没休息好的缘故,“忍一忍”应该就没事了。

谁知道,他回家休息了大半天,情况仍没好转,坐卧不安之下,决定出去活动活动,结果情况更严重了,头晕、出汗、面色苍白。叶先生被家人紧急送到福建省第二人民医院急

诊室,心电图提示急性广泛前壁ST抬高型心肌梗死,心内科立即开通绿色通道,经过积极抢救,他总算转危为安。

“我还算幸运,被医生抢救过来!这下可算知道了,胸痛千万不能‘忍’!”出院时,叶先生感叹道。

省二医院心血管内科、介入科主任郭建建主任医师介绍,心梗的标志性症状就是胸痛,最为严重的心梗可直接表现为心跳骤停,也就是所谓的“猝死”,部分表现为呼吸困难、胸闷、气急等不适症状。患者一旦发生急性心梗,应立刻拨打120,并停止活动,卧床休息或就地平卧;主动控制紧张情绪,如条件允许,可以吸氧。如果自我感觉头晕、大汗淋漓等,一定不

要盲目服药。

为提高公众对心梗严重性与防治重要性的认知,普及急性心肌梗死的规范化救治流程,2014年,我国首次成立了“心梗救治日”,并将每年的11月20日定为“中国心梗救治日”,希望大家牢记两个“120”:及时拨打120急救电话,把握黄金救治120分钟。

□义诊消息

时间:11月20日(周六上午)9:00—11:00

地点:鼓楼区五四路282号省二医院门急诊综合楼一层

项目:心梗危险因素筛查评估,心梗健康宣教及咨询,心梗介入诊治咨询及建议,免费测量血压、血糖等