

异地求学,水源、饮食、气候的变化常会导致身体应激反应

水土不服 泉州好物装行囊

9月,一批学子即将收拾行囊,奔赴异地开启大学生活。有的同学可能会遇到“水土不服”的困扰,在新的生活环境里,辗转难眠、肠胃失调、食欲不振、身体疲乏,这些不适虽大多不算重症,却可能会干扰学习与生活。泉州市营养健康协会会长林海云介绍,水土不服,本质上是身体对陌生地域水源、饮食、气候的应激反应。他从食疗调理角度,为即将远行的学子提供专业建议,帮助他们从容应对水土不服。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

常见睡眠与肠胃变差

水土不服的诱因主要包括水质改变与饮食结构变化。长期在一个地方生活,我们的肠道已经形成适配本地饮水、日常饮食的稳定菌群。当来到不同的城市,水质成分、饮食习惯改变,体内的肠道菌群平衡被打破,身体便会发出各类不适信号。

林海云介绍,最常见的反应就是夜不能寐、肠胃不适。

夜不能寐,就是我们常说的睡眠紊乱。更换居住环境后,睡眠环境、床上用品、周遭声音都发生了改变,有的人可能会出现入睡困难、睡眠浅、易惊醒等情况,这是典型的水土不服症状。如果没有进行调整,长时间睡眠不足会造成精神萎靡、

身体抵抗力下降。

还有一类水土不服的情况集中在胃肠道上。人体体内的肠道菌群失衡之后,容易出现腹泻、腹痛、食欲不振、浑身疲惫乏力等情况。不同人的身体反应各有区别,有的人大便秘结如水,腹部隐隐作痛;有的人吃一点东西,就感觉腹胀积食,没有胃口。9月,天气依旧燥热,暑湿还未散尽,肠胃不适的概率也会进一步增加。

需要注意区分的是,水土不服引发的身体不适,和食物中毒、急性感染有本质区别。若是出现持续高热、剧烈腹痛、便血、腹泻、呕吐长时间没有好转,就不能将这些症状当作水土不服自行调理,必须及时前往医院就诊,避免延误病情。



神曲能够消食化滞

随身携带神曲万应茶

应对水土不服,林海云建议即将出远门的学子提前预防,在离家之前,准备好药物,做到有备无患。

肠胃出现不适时,先分清证型再调理。若是食凉、受凉导致的,属于寒湿腹泻,多为肠鸣、腹痛、大便秘,可饮用生姜红糖水温暖脾胃,配合藿香正气水治疗;若是因吃太多辛辣重油食物导致的肠胃不适,属于湿热腹泻,多伴随口渴、口干,可以适当喝绿豆汤、苦瓜汤辅助清热;如因暴饮暴食引发伤食泄泻、腹胀,排泄物中常带有未消化食物,可选用保和丸治疗。脾胃偏弱,经常腹泻、手脚冰凉的同学,日常可以煮红枣桂圆汤,补脾暖胃,也可以准备一些整肠丸备用。

还可以提前准备一些神曲,将神曲打碎,与少许盐一起放入砂锅,小火翻炒,放凉后,装入密封罐随身携带。神曲能够消食化滞,祛除体内暑湿,适用于积食、肠胃闷胀等。食用时,可加水煎煮,或者搭配咸薄荷一同用沸水冲泡,可以缓解初到异地时出现的脾胃滞闷症状。闽南常见的万应茶,冲泡便捷,同样可以调理食积、湿滞问题。

针对因换环境导致的失眠等情况,除了进行心理调适之外,还可以借助熟悉的物品降低新环境带来的陌生感。建议带上家里常用的枕头或者枕巾,熟悉的触感能够安抚情绪,有助于快速适应宿舍床铺。此

外,可以吃一些药食同源的酸枣、酸枣汁、酸枣仁膏,以养肝血、助睡眠。将适量合欢花、夜交藤、檀香、薰衣草做成的香囊,放在枕边,也能借助药香宁心安神,缓解疲劳,助睡眠。睡前用加入白醋或者艾叶的热水泡脚20分钟至30分钟,有助于放松身心,提高睡眠质量。

若是水土不服引发呕吐,同样要分寒热处理。受凉吹风、吃寒凉食物后的寒性呕吐,可以热水袋热敷肚脐与中脘穴位;热性呕吐多发作猛烈,伴随舌红、手心发热,可选用保和丸。如果是因积食导致呕吐,可以吃一些药食两用的山楂、麦芽、鸡内金,或者用白萝卜煮水,加红糖服用。如果是因饮食中毒导致的呕吐,则要及时就医。

初到异地,水质与当地饮食习惯都会给肠胃带来一定刺激,不要急于尝试大量特色重口味美食,应循序渐进品尝当地风味,让肠胃慢慢适应异地水质与食物特质。尽量清淡饮食,避免暴饮暴食,优先选择新鲜食物、熟食,少喝冰水,注意食材与卫生。同时,多喝温水,规律三餐,不要空腹吃刺激性食物,如果出现腹胀、腹泻等肠胃不适,应及时减少油腻刺激食物摄入,让身体平稳度过适应期。

此外,在服用保和丸、整肠丸等一类中成药时,建议根据身体情况,在专业医师指导下使用。

学着做药膳

猪肚方



猪肚可补气助力、健脾和胃(CFP)

主要原料:猪肚、人参、干姜、花椒、葱白、糯米。

制作方法:首先将人参、干姜、花椒制成粗粉,葱白和糯米捣烂,混匀。将以上材料放入猪肚内,将猪肚口封紧。锅内倒入5升水,将猪肚放入锅中,用微火炖煮至烂熟,空腹食用。

该药膳以猪肚为主料,可以补气助力,健脾和胃,有治泄泻、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积的作用。据《日华子本草》记载,猪肚可“补虚损,杀劳虫,止痢”。干姜、花椒、葱白,可辛开温胃,除猪肚本身之膻腥味。人参大补元气、健脾益肺、安神益智,可补虚助力,搭配猪肚对治疗脾胃虚弱有显著作用。实证、热证而正气不虚者忌服该药膳;吃这道药膳时,忌服用藜芦、五灵脂、皂荚,且不可与萝卜同食。

(来源:《寿亲养老新书》整理:张君琳)

一杯花茶 化解湿燥



玫瑰花茶可理气解郁(CFP)

夏天,空调吹着、冷饮喝着,湿气和热气都攒在身体里了。中医认为“秋伤于湿,冬必咳嗽”,意思是如果不能在秋天把夏天攒的湿热排出去,到了冬天就容易咳嗽。立秋已过,天气渐燥,身体受湿燥夹击。此时,适合喝花茶进行调理。

菊花性微寒,能散风清热、平肝明目。喝菊花茶能清热降火,缓解咽喉肿痛、眼睛干涩。可取5克到10克菊花,开水冲泡饮用。还可以加入乌梅,做成乌梅菊花茶,取乌梅9克、菊花5克、甘草3克,一同放入茶壶中,加入清水煮沸,过滤取汁,即可饮用,可以润肺防燥。

金银花味甘性寒,归肺、肾经,具有清热解毒、消炎退肿的作用。药理学研究认为,金银花具有抗炎、抗病毒、抑菌等作用,主要用于治疗外感风热、温病发热、中暑等疾病。夏秋交替,感冒、咽痛容易找上门,饮用金银花茶,正好能防一防。取5克到10克金银花,开水冲泡,盖上盖子闷几分钟,就可以饮用。不过,金银花偏寒,脾胃虚寒的人要少喝。金银花还可以与菊花搭配做成双花茶,取金银花5克、菊花3克、绿茶3克、红砂糖10克,用200毫升沸水冲泡,分2次到3次饮用,能清肝、解毒、利湿,可反复冲泡。

秋天肺金旺盛,五行上金克木,再加上秋天容易引起人悲伤的情绪,不利于肝的疏泄条达。玫瑰花可理气解郁,活血调经,适用于两胁胀痛、急躁易怒、月经不调等肝郁气滞者。可取玫瑰花10克,沸水泡5分钟到10分钟,代茶饮。可调入冰糖或蜂蜜改善口味。

桂花性味甘、温,入脾、肺、心、肝经。入肝,理气活血,解郁宽胸;入心,醒脑提神,益智开窍;入脾,健脾开胃,消胀除满;入肺,化痰止咳,顺气平喘。可取桂花3克、绿茶5克、沸水冲泡后饮用。脾胃虚寒及脾胃功能较弱的人,可以适当喝桂花茶温胃,但表现为胃脘灼热疼痛、口干、饥饿却不想吃东西,小便色黄,大便黏腻等症的脾胃湿热的人则不适合饮用桂花茶。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)



苦瓜汤能清热



酸枣膏养肝血、助睡眠



生姜红糖水可以暖胃

润燥佳品 药食同源话百合

逛菜市场时,您有没有被一种长得像“蒜头”的球状物吸引过?白白胖胖,鳞片层层抱在一起,乍一看,还以为是新蒜上市,实际上,它是中医界和美食界公认的润燥佳品——百合。

三大看家本事 润肺安神美容

很多人不知道,我们吃的百合,其实是百合花的鳞茎,即地下根茎。它的鳞茎由数十枚白色鳞片层叠叠抱而成,状如莲座,古人以“百片相合”之意将其命名为“百合”。百合鳞茎含淀粉,可供食用,也可作药用。

百合在全国各地均有种植,秋季采挖。食用时,可将它的鳞茎洗净,剥取鳞片置沸水中略烫,对其进行干燥处理后,可

生食、蜜炙用,或是炖汤、做菜。

在中医眼里,百合是药食同源的优质食材。《本草纲目》记载,百合可“安心定胆,益志养五脏”。

总结下来,百合有以下三大看家本事:

润肺止咳,给呼吸道敷上“保护膜”。百合入肺经,质地滋润,擅长对付秋燥引起的干咳、喉咙干痒、痰少黏稠。现代研究发现,百合含有的黏液质和生物碱,能起到类似“保护膜”的作用,覆盖在呼吸道黏膜上,可缓解干燥刺激。

清心安神,让大脑放松。百合入心经,能清心除烦,搭配莲子、酸枣仁,更是助眠好帮手。从营养学角度看,百合中的百合苷类物质有一定镇静安神的作用。

美容养颜,给皮肤补水。百合富含维生素B、维生素C和多种矿物质,加上它强大的滋阴效果,能从内而外改善皮肤干燥、起皮问题。

鲜百合和干百合怎么选?

鲜百合口感脆甜,适合快炒、凉拌或煮糖水,西芹炒百合就是餐桌上的常见美食。买鲜百合,应选鳞片均匀肥厚、颜色洁白或微黄、无黑斑的;摸起来硬挺有弹性,闻着有淡淡清香,不能有酸味。买回来的鲜百合要用湿报纸包好,放冰箱冷藏,可保存一周左右。

干百合经过脱水,药用成分浓缩,适合慢炖煲汤、煮粥。烹饪前,需要提前用温水将干百合泡发1小时到2小时。干百合应选干燥、无虫蛀、颜色淡黄的,密封放阴凉处即可。

百合性偏微寒 并非人人宜食

百合性偏微寒,甘寒质润,不是人人都可食用。受凉咳嗽、痰白清稀的患者,吃百合如“雪上加霜”,会加重病情;经常腹泻、胃胀、怕冷、大便不成形的脾胃虚寒者,不宜单吃或大量吃百合,最好搭配生姜、红枣等温性食材一起食用;百合淀粉含量不低,血糖偏高者要注意摄入量,吃百合时要相应减少米饭的分量,避免血糖波动。

这两道常见的百合食疗方,大家不妨试试。

西芹百合炒腰果。鲜百合100克,西芹200克,腰果50克,大蒜2瓣,水淀粉少许,食盐和食用油适量。将鲜百合剥开洗净,用淡盐水浸泡10分钟去涩,西芹撕去老筋后,斜刀切成菱形片。锅中烧开水,加几滴油和半勺盐,放入西芹片焯烫约1分钟,捞出立刻冲凉水或浸入冰水,以保持翠绿色泽和爽脆度。若用生腰果,需冷锅冷油小火慢炸至微黄后捞出晾凉,也可直接使用烤熟的即食腰果。炒锅烧热后,倒入适量油,放入蒜片爆炒出香味,先放入沥干水分的西芹,大火快速翻炒约30秒。接着放入百合,继续大火翻炒约1分半钟,炒至百合边缘变得半透明且断生即可,注



百合可润肺止咳,清心安神,美容养颜。(CFP)



西芹百合炒腰果有辅助稳定血压的作用(CFP)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。