

白菜这个部位千万别再扔了,对付感冒有“奇效”!

还能美容养颜……

白菜根千万别扔

白菜根虽然不好看,但却具有解毒、排除体内垃圾的功效。只需将白菜根洗净切碎,煮水喝,不仅能美容养颜,还能调节免疫力,协助治疗感冒发热,可是一味良药呢!

治疗感冒

白菜根可以入药,性凉、清热解毒。平时感冒时,可以把三个白菜根洗净以后切成片状,再加入三片新鲜的生姜,一起加清水煎制服用,服用以后盖被发汗,感冒症状很快就会好转。

止咳化痰

止咳化痰也是白菜根入药以后的主要功效。平时人们出现咳嗽痰多以及气喘等多种不良症状时,可以取三个大白菜根切成片状清洗干净,然后放入30克冰糖,再加入适量清水一起煮熟,煮好以后喝汤吃白菜根,能止咳化痰。

除了大白菜,经常吃的还有小白菜、娃娃菜,白菜的种类这么多,都有什么区别呢?



营养各有千秋

大白菜:维生素C最高

大白菜味美清爽,水分含量高达95%,而且热量很低,对减肥健美有辅助的效果。冬日风大干燥,常吃大白菜能起到润肠、帮助消化的作用。而且大白菜富含维生素C,常吃还可以延缓衰老,养颜护肤。

娃娃菜:膳食纤维最高?

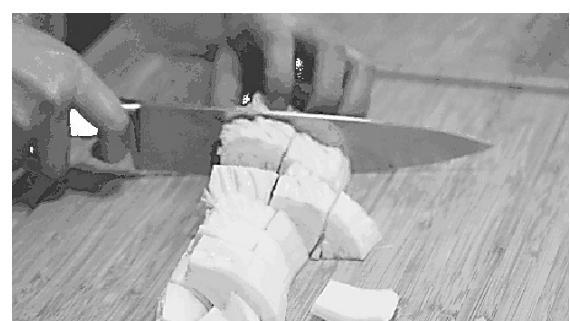
娃娃菜甜嫩甘美,含有丰富的膳食纤维,能促进肠道蠕动,及时排出体内毒素。而且娃娃菜的热量很低,比较适合减肥的朋友食用。

此外,娃娃菜的钾含量也很高。缺钾、平时经常感觉疲劳的朋友可以经常吃些娃娃菜。

小白菜:胡萝卜素最高?

虽说小白菜的个头很小,但它是蔬菜中含有维生素、矿物质最丰富的菜,其中胡萝卜素比豆类、番茄、瓜类都多。

胡萝卜素能维持眼睛和



熬夜后脸上有这4种表现,说明身体到达极限!

熬夜晚后脸上有这4种表现,说明身体到达极限!

很多人的生活和工作压力大,难免经常熬夜。熬夜对身体伤害大,这是人尽皆知的事情。那么身体出现什么现象,就说明身体已经到极限了呢?

1 眼睑浮肿

长时间用眼,会使你的眼部调节肌肉持续处于收缩状态,周围组织肿胀,眼部血管淤血扩张,使得整个眼睛看起来又红又胀。

2 黑眼圈

有了黑眼圈说明血液循环不畅,是眼部过劳的表现之一,如果不注意休息和保护,那么对眼睛的伤害是很大的。

3 视力下降

熬夜的人,眼睛得不到足够的休息,会导致视力下降,而且容易干涩、发痒、视力模糊,甚至会导致眼压过高、头疼、恶心。

4 皮肤黯淡

不少人长期熬夜之后,皮肤苍白没血色,皮肤差,脸色差,一脸萎靡的样子。如果你也是这样,就该好好休息了,不要熬夜了。

熬夜后很多人会通过补觉来缓解,然而补觉往往不能很好地缓解症状,反而会打乱生物钟,出现体力透支、反应迟钝、免疫力下降、健忘等问题。



熬夜补救法

1 健忘——花生大枣粥

如果熬夜后感觉浑身乏力、面色萎黄、心慌、爱忘事,那么你很可能属于气虚型的熬夜症状。

花生大枣粥具有补血养血、温补宁神的功效,最宜服用。

做法:花生15克、小米30克、红枣10枚、粳米100克洗净煮粥即可。

2 易怒——午睡半小时

有些人在连续熬夜后常会情绪起伏不定,容易低落悲伤、烦躁不安或焦虑紧张等,这属于情绪易波动型的熬夜症状。

每天午睡半小时,这是短时间内恢复和储备充足精力的最佳方法。

此外,常喝甘麦大枣茶,也具有补益气血、安神助眠的功效。

3 嗜睡——白鸭冬瓜汤

如果你体形偏胖,眼周浮肿、面色暗黄,还容易困倦、懒动、嗜睡,多属于痰湿型。

白鸭和冬瓜都有很好的利尿排湿作用,具有宁心祛痰、除湿安神的功效。

做法:白鸭一只、茯苓30克、白术20克、冬瓜500克、赤小豆60克,加水适量一起下锅炖一小时。

4 面色苍白——黄连阿胶炖鸡子黄

熬夜后,如果出现面色苍白,头晕等症状,很可能是属于血虚型的熬夜症状。

喝黄连阿胶炖鸡子黄汤具有滋阴降火、静心安神的功效,能够通调气血,疏肝解郁。

做法:准备黄连5克、白芍药10克、阿胶9克、鲜鸡蛋黄2个,先把黄连、白芍加水浓煎成浓汤去渣后,趁热加入阿胶和鸡蛋黄搅拌均匀就可以了。

5 胸闷——泡脚

如果熬夜后,常常有怕冷、手脚冰凉、胸闷气短、大便稀溏等症状,就很可能是阳虚型的熬夜症状。

可以在睡前用热水泡脚20~30分钟,水温要先温后热,并不断添加热水。

6 胸口疼痛——丹参茶

如果熬夜后有胸口或头部某一固定位置总是感觉刺痛;或胸口憋闷、心慌,舌头暗红有瘀点、嘴唇发紫、目光呆滞等,很可能属于瘀血阻滞型。

喝丹参茶具有活血祛瘀、除烦安神的功效。

做法:准备丹参9克、绿茶3克,用开水冲泡后饮用。

如何挑选和储存?



大白菜

颜色翠绿的大白菜风味佳。如果大白菜的叶子已经散开了,代表已经存储了一段时间,不够新鲜。根部切口是否新鲜水嫩也是要观察的地方。

买白菜时,一定要保留白菜外面的部分。因为这些残叶可以自然风干,保护白菜里面的部分。冬天时可以用塑料袋保存,套上塑料袋,

不用扎口,根朝下戳在地上即可。

小白菜

挑选小白菜有两个关键。一是鲜,小白菜特别嫩,最容易萎蔫。所以凡是叶尖萎蔫的都不要买。

二是嫩,长相老的不要买,颜色深的老,淡的嫩。

娃娃菜

挑选正宗的娃娃菜,应挑选个头小,大小均匀,手感结实,菜叶细腻嫩黄的。如果捏起来松松垮垮的,有可能是用大白菜菜心冒充的。

娃娃菜在常温下应当拆开袋子,用报纸包起来放在通风的地方。不打开包装,放冰箱冷藏也是可以的。

