

薏米红豆，让家人百病不生的佳品

祛除体内的湿气，方法非常简单，只需两个“药”。这两个药能当茶喝，能当饭吃，而且能解决大问题，它们一是薏米，一是红豆。

这两种东西，不需按什么比例，每次一样抓一把，洗干净后放在锅里加水熬，熬好后就是祛湿健脾的佳品——薏米红豆粥了……

薏米红豆粥有个好处，就是怎么熬都不会发黏发稠，底下总是熬烂了的红豆和薏米，上面是淡红色的汤，而薏米和红豆的有效成份大半都在汤里。熬粥的时候，水放得多一些，这些汤就够我们喝半天了，正好可以当茶喝……至于功效，那真是非同小可。

薏米，在中药里称“薏苡仁”，《神农本草经》将其列为上品，它可以治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。

红豆，在中药里称作为“赤小豆”，也有明显的利水，消肿，健脾胃之功，因为它红色的，红色入心，因此它还能补心。

现代人精神压力大，心气虚，饮食不节，运动量少，脾虚湿盛。既要祛湿，又要补心，还要健脾胃，非薏米和红豆莫属。将其熬成粥，意在使其有效成分充分为人体吸收，同时也不给脾胃造成任何负担。

关于薏米和红豆的“消肿”作用，也很有意思。

我们千万不要以为肿就是水肿。试看今人，十个里面起码有五六个身体发福，这也是肿，叫做体态臃肿。在中医看来，肥胖也好，水肿也好，都意

味着体内有湿。水液不能随气血流动，滞留在人体细胞之间，使人体迅速膨胀起来。水肿如此，肥胖也是如此，只不过是程度有深有浅而已。祛湿性极强的药物或食物能祛除这些滞留在人体的水液，也就能消肿。所以，治疗水肿必用红豆，而实践证明，薏米红豆粥具有良好的减肥功效，既能减肥，又不伤身体，尤其是对于中老年肥胖者，效果尤其好。

湿邪是造现代各种慢性、顽固性疾病的根本，而薏米红豆汤是治湿邪最好的药。

我平时给病人开完方子后，总要嘱咐他们在饮食起居上的一些注意事项，其中说得最多的就是回去熬薏米红豆汤当茶喝。对于不具备这个条件的病人，我会让他用薏米和红豆熬粥，作为晚餐的主食。

有人对我说“我在熬薏米红豆粥的时候，加了一把大米，结果粥就熬稠了，味道那叫一个美啊！”

我说：“千万不能加大米进去！”为什么？因为大米长在水里，含有湿气，湿性黏稠，所以大米一熬就稠了。红豆和薏米都是祛湿的，本身不含湿，所以它们怎么熬都不稠，汤很清。中医恰恰是利用了它这种清的性质，来把人体的湿给除掉，一旦加进去大米，就等于加进去了湿气，所以整个粥就稠了。虽然味道可能更好了，但对于养生来说并非好事，就因为那一把大米，所有的红豆、薏米就都白费了，功效全无。

除了红豆薏米粥，大家还可以多了解各种食物的性、味，举一反三，自己



进行加减，组成更多适合自己体质的饮食处方来。这样，食物才能真正成为养生的佳品。

神色晦暗、精神不足，甚至心悸、失眠、心中空虚：薏米红豆加桂圆。

烦躁失眠，或者脸上起红疹、痘痘：薏米红豆加百合、莲子。

胃中寒痛、食欲不佳、怕冷：薏米红豆加生姜。

肾虚：薏米红豆加黑豆。

脚气：薏米红豆加黄豆。

咳嗽：薏米红豆加梨。

食欲不振、身体羸瘦：薏米红豆加山药。

泄泻、腹痛、糖尿病：薏米红豆加南瓜。

体虚、早泄、遗精、夜尿过多：薏米红豆加芡实。

产妇：减薏米，加大枣、小米、红糖。

曾有一个病人向我反映，他和爱人、儿子坚持每天晚餐吃薏米红豆南瓜粥，吃了28天后，3个人大便都变成了“金黄色的圆柱体，香蕉型的”，很通畅了。我说：“不错，你统计得很准确，28天，正好是人的一个生物周期。经过了一个周期的调理，终于见到效果了”。

(本文摘自网络)

体育简讯

本报体育记者：雷震

中国国足惨败荷兰队

中国国家足球队11日在主场北京工人体育场以0:2不敌世界劲旅荷兰队。荷兰队目前在FIFA最新排名中位居世界第5，而中国队位居第95位。第11分钟，张琳芃铲倒罗本送出点球，范佩西主罚命中。第13分钟，中国队再造重创，秦升铲球被红牌罚下。第65分钟，荷兰队依靠斯内德的进球再次破门，荷兰队最终锁定胜局。中国队15日将迎来下一个热身赛对手泰国队。

NBA总决赛如火如荼

NBA总决赛已经如火如荼展开。热火队在第一场比赛中主场不敌马刺队，他们第二场以103:84大比分获胜，将系列赛总比分扳成一平。双方11日移师圣安东尼奥奥兰治球场。

名人堂球员基德将转型成为教练

前纽约尼克斯球员基德上个月刚刚宣布退役，但他已经开始进行下一步职业规划，他把目光转向教练。基德钟意布鲁克林篮网队教头一职，篮网队也在认真考虑这位主帅人选。基德有可能迅速从名人堂球员转型成为一名主教练。

中国女子水球队首夺世界冠军

中国女子水球队在6日举行的国际泳联世界水球联赛总决赛中，以8:7一分险胜俄罗斯队，历史上首次夺得世界大赛的冠军。中国女水队2008年北京奥运会上获得了第五名，伦敦奥运会收获第五名。这是她们第一次在世界级大赛上夺冠。

法网公开赛结束

法网公开赛上周末结束，赛前就被看好夺冠的小威廉姆斯和纳达尔不负众望，小威在8日封后，她技高一筹以两个6:4击败莎娃，时隔11年再次捧得冠军奖杯。纳达尔在9日封王，他直落三盘横扫费雷尔，创纪录的第8次捧起“火枪手杯”，成为男子网坛历史上首位在两项大满贯赛中8次夺冠的球员。

蒂姆-蒂博正式加盟爱国者队

新英格兰爱国者队11日与蒂姆-蒂博(Tim Tebow)签约。预计他将作为替补四分卫参加微型训练营。作为NFL话题球员之一，蒂博上赛季在纽约喷气机队作为马克-桑切斯的替补度过了一个令人失望的赛季。

Fei Da Chinese Restaurant
飛達

新开张

烤鴨 · 牛腩面 · 牛腩飯

周一至周四 10:30 am - 10pm
周五、周六 10am - 11pm
周日休息

3002 W 16th St.
Indianapolis, IN 46222

(317) 423-2800

诚信地产

张晚黎
Liz Zhang
房地产经纪人

精通地产，投资，管理。
法拍屋买卖，房屋租赁。
临时住宿，学生公寓。
机场，车站，接送

317-258-8258
传真：317-705-0923
Email: zhang_liz@yahoo.com

买卖
新房 · 旧房 · 投资房

张祎
Linda Zhang
(317) 450-2320
linda.stonehearth@gmail.com

买地 · 建高档住宅

专职职业 · 以客为先
全程服务 · 忠实诚信

TALK TO TUCKER REALTORS

调琴师

John Liu
317-730-0648
jliu1123@att.net

持调琴专业证书(2000年)
十年调琴经验
收费合理

童氏提琴
印城唯一华人琴行

价格最优 · 服务最佳
9561 Valparaiso Court
Indianapolis, IN 46074
By Appointment Only

大中小提琴
购买(低于市场价 30-50%)
月租(\$12/月起, 第一月免租金) · 修琴

317-918-1688
cello@indy.rr.com

FARMERS The Lilly Zhang Agency

朋友，您辛苦挣来的财产有没有得到保障，请让我来确保您的财产安全。今天就请您拨打免费电话询问。

The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.

餐馆 · 商业 · 汽车 · 房屋 · 医疗 · 人寿 · 养老金

Lilly Zhang 317-629-7321

多年人寿保险经验 www.farmersagent.com/lzhang1

女孩丛林为家10年与豹同游

英国作家罗德亚德吉普林的小说《丛林之书》中家喻户晓的“森林之子”莫格利也有现实世界中的真人版：一个在非洲出生的女孩，在她人生的头10年里，一直随父母生活在非洲的大草原和丛林中，与各种野生动物朝夕相处，大象和猎豹成为了她最亲密的朋友。

近日，一本记录23岁的蒂皮在非洲成长的书出版发行，书中收录了大量蒂皮幼年和童年时在非洲大陆与野生动物亲密接触的照片。在广阔的草原和茂密的丛林中，蒂皮的玩伴是大象、幼豹、狐獴和各种各样的野生动物，她与它们建立了深厚的感情。从照片中可以看出，动物们就如同蒂皮的亲人，人与自然的和谐统一在这里得到了最完全的诠释。

蒂皮在纳米比亚出生，父母都是法国的摄影师。在人生的头10年里，蒂皮与父母一起，在非洲

大陆上游历和生活，曾到过博茨瓦纳、津巴布韦和南非等国家。母亲塞维说，那段时间，女儿每天的生活就是保护她的大象不被狮子偷走。

据塞维讲述，他们一家三口常年生活在野外的帐篷中。蒂皮自出生起就享受着同龄人无法想象的自由，“她拥有世界上最大的游乐场，而且从来不会孤单，这里到处都是她的朋友。”

在父母拍摄的一组组照片中，蒂皮或是骑着大象和鸵鸟“耀武扬威”，或是与成年美洲豹宁静相依。朴实的照片，显示出连接着人与动物、与大自然的纽带的强大力量。塞维说，蒂皮与动物们的相处是如此轻松，她可以用眼睛和心灵与它们交



与蒂皮和谐相处的成年猎豹

流。不过，由于蒂皮经常接触的也包括一些凶猛的野兽，父母们还是会把她们的安全放在第一位，让女儿始终处在视线范围内。但蒂皮似乎从未对那些身形大地数倍的“大家伙”感到害怕。除野生动物外，蒂皮还与这片大陆上的土著居民相处融洽，向他们学习了野外生存的本领。

目前，已经23岁的蒂皮在法国定居。她这段长达10年的非洲之旅成为了她人生中的一段传奇。塞维说，蒂皮的经历就如同小说《丛林之书》的莫格利，只不过这次是鲜活生动的真实故事。

(来源：中新网)

英国13岁女孩智商高达162 超过霍金和爱因斯坦

据英国媒体6月7日报道，英国伦敦女孩内哈拉穆在高智商协会门萨俱乐部的测试中测得，其智商高达162。这一结果允许她加入这个高智商团体，成为英国最聪明的前1%人群中的一员。

据悉，普通人的智商平均值是100，而门萨智商测试得分在140以上的人被视为天才。著名物理学家霍金的智商大约为140，而爱因斯坦的智商则在160左右。

这名天才女孩是印度裔，现年13岁。她7岁时随家人从印度的班加罗尔移居到英国，目前生活在伦敦西南部的索比顿。拉穆日前在接受采访时表示，印度的教育系统为她打下了坚实的基础，不过她更喜欢英国学校的生活。

在得知自己的智商测试分数如此之高时，拉穆本人也很吃惊，她坦言这是自己没



有预想到的。对于外界拿她与霍金和爱因斯坦比较，她认为不合适。“他们都取得了很高的成就，只因为我的智商分数较高就与其相比较是不对的。如果我自己不努力，不利用好我自己的智商，那么也是毫无意义的。”拉穆的父母都是眼科医生，虽然他们一直都知道女儿很聪明，但直到她在入学考试中得了最高分之后才意识到拉穆的聪明到了什么程度。“我们从不给她任何压力，只是为她创造更多的机会。事实上，取得这些成绩，她并没有付出很大的努力，她还有足够的时间看电视、游泳、跟好朋友一起玩耍。”拉穆的母亲贾亚施里说。

拉穆很喜欢国际象棋和阅读。对于未来，她说希望去美国哈佛大学学习神经学。“我对这一专业非常感兴趣，我觉得它将是一个很好的职业选择。我不会放弃学习，对于任何事物，我都充满好奇，总是在想它是怎么工作的呢。”

门萨俱乐部是在英国发起、在全世界100多个国家中拥有会员的高智商者协会。成为该组织会员的唯一资格限制，就是他们的智商必须是同年龄人口中2%的最拔尖者。除了拉穆外，来自英国利物浦的少女奥利维亚曼宁去年也加入这个高智商协会，其智商测试结果也高达162分。(来源：中国日报网)

Beautiful Natural Cosmetic Surgery

自然之美

整形手术

假体隆胸 吸脂塑身
重睑眼袋 去除痤疮
鼻子整形 激光脱毛
假体隆颊 去除纹身
假体隆颏 修正疤痕

\$500 Off Breast Augmentation
减 \$500 隆胸
317.573.8899

9002 N. Meridian Street, Suite 205
Indianapolis, www.drchernoff.com

CHERNOFF COSMETIC SURGEONS

FARMERS The Lilly Zhang Agency

朋友，您辛苦挣来的财产有没有得到保障，请让我来确保您的财产安全。今天就请您拨打免费电话询问。

The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.

餐馆 · 商业 · 汽车 · 房屋 · 医疗 · 人寿 · 养老金

Lilly Zhang 317-629-7321

多年人寿保险经验 www.farmersagent.com/lzhang1