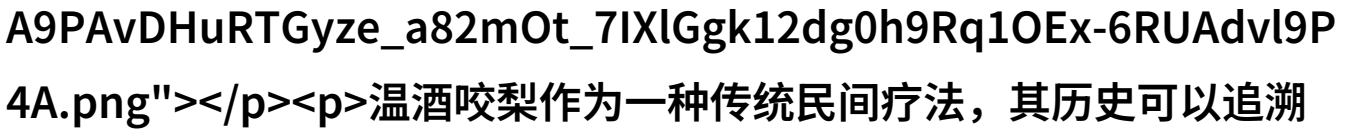


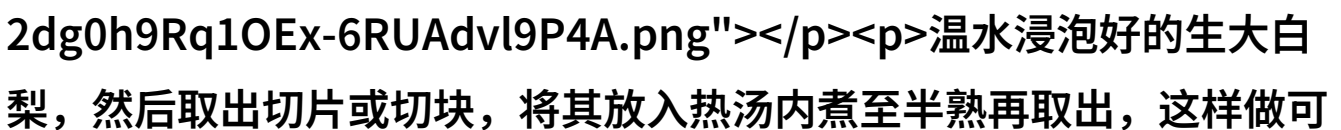
温酒咬梨传统民间疗法的魅力与实用性

温酒咬梨的历史渊源

温酒咬梨作为一种传统民间疗法，其历史可以追溯到几千年前。

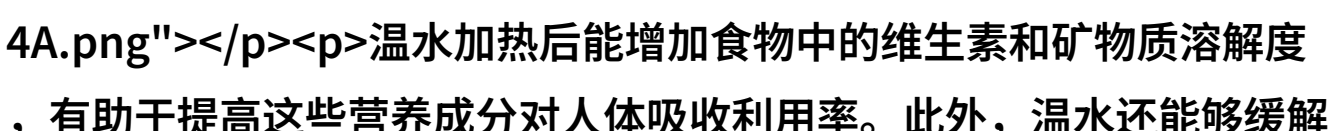
在古代，人们常将其视为治疗多种疾病的良方。例如，《神农本草经》中就记载了关于温酒咬梨用于滋补身体、益精气血等方面的使用方法。

温酒咬梨的食用方法及其特点

温水浸泡好的生大白梨，然后取出切片或切块，将其放入热汤内煮至半熟再取出，这样做可以使得梨中的营养素和药效更好地被人体吸收。

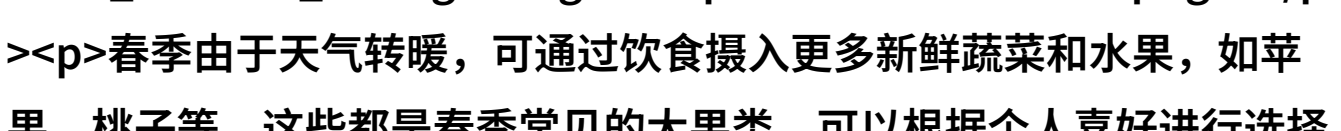
这种方法既方便又安全，是现代人在忙碌生活中寻求健康生活方式的一种选择。

温酒咬梨对身体健康的益处

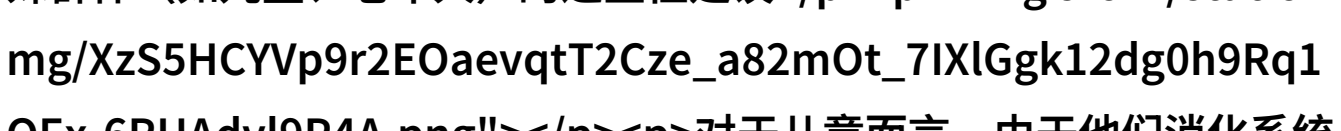
温水加热后能增加食物中的维生素和矿物质溶解度，有助于提高这些营养成分对人体吸收利用率。

此外，温水还能够缓解肠胃炎症，对于有消化不良的人群来说，适量食用温饭吃下生的白肉或绿豆、莲子等同样是一种很好的调理办法。

温酒咬梨在不同季节中的应用

春季由于天气转暖，可通过饮食摄入更多新鲜蔬菜和水果，如苹果、桃子等，这些都是春季常见的大果类，可以根据个人喜好进行选择，并配合适当比例的盐分来调整口感，以促进新陈代谢。

对特殊群体（如儿童、老年人）的适宜性建议

对于儿童而言，由于他们消化系统相对较弱，因此应避免给予过多油腻厚重之物，以防引起消化不良；对于老年人来说，则需要注意控制糖分摄入，因为糖分高会导致血糖升高

，对心脏有一定的负担，所以最好是采用清淡无刺激性的食品配餐。

如何将温酒咬梨融入日常饮食中？

在日常生活中，我们可以将这个小技巧融合进我们的早餐或者午餐时段，比如搭配一些蛋类或豆制品，既可满足味蕾享受，又能提供必要营养。同时，也可以尝试加入一些香料以增添风味，使得这一简单却有效的小妙招更加符合现代人的口味要求。

[下载本文pdf文件](/pdf/681914-温酒咬梨传统民间疗法的魅力与实用性.pdf)