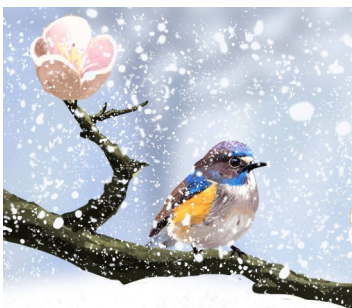




小雪节气养生常识

小雪是二十四节气中的第20个节气。这个时间段天气由冷转寒,北方地区的降水形式由雨变为雪,而南方地区虽然此时“地寒未甚”,基本不会下雪,但是由于雨水与寒气交织,湿冷天气也开始增多。此时了解一些小雪节气养生的常识能健康过冬。

多吃富含叶酸食物防抑郁 小雪节气是冬季开始的标志,同时也是抑郁多发的季节。要常吃菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜,因为这些食物中都含有叶酸,可以帮助抵抗抑郁;全麦面包、粗面粉制品、谷物、酵母、动物肝脏及水果等富含B族维生素的食物,对改善不良情绪及抑郁症也有裨益。吃复合性的碳水化合物、苏打饼干改善心情,还有助于御寒;香蕉中含有能够帮助人脑产生5-羟色胺的物质,这种物质类似化

学“信使”,能将信号传送到大脑的神经末梢,促使人的心情变得安宁、快乐。

防寒保暖要做好 由于气候虽冷却还没到严冬,很多人不太注意戴帽子、围巾,导致风寒入侵,因此,一定要注意防寒。添衣与否应根据天气的变化来决定,只是不宜添得过多,以自身感觉不冷为准。常言道:“若要安逸,勤脱勤着”,应多备几件冬装,做到酌情增减,随增随减。在干燥季节,室内应保持一定的湿度,必要时可用加湿器,对于老年人,应选择柔软、光滑的棉织或丝织内衣、内裤,尽量不穿化纤类衣物,以使静电的危害减少到最低限度。

多喝水防内热产生 多喝水可以促进新陈代谢,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水,清晨饮水还能降低血液黏度,预防心脑血管疾病的发生。还可防内热产生,缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。蜂蜜水可润燥解毒,白萝卜水能清热利尿,梨水可以润肺止咳。

早睡晚起,睡前泡脚 小雪节气要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。要保证充足的睡眠,冬季应该早睡晚起,最好不要迟于22点休息。如果超过凌晨1点还不休息,人的免疫力容易下降,加之小雪节气后气温下降明显,太晚休息更易生病。每晚用热水泡脚,能刺激足底穴位,或者抽空做做暖脚操,增加腰腿部力量,促进下肢血液循环,防止冻伤,就能提高机体抗寒能力。

多食热粥 在饮食方面可以多吃这几类食品:保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜等;降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等;温补性食物和益肾食品,如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。食物烹调可以多采用炖食,这样营养流失较少;多食热粥有益健康,如有养心除烦作用的小麦粥、消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥等。黑色食物补肾防感冒。预防感冒是贯穿冬季养生的主题,而多吃黑色食物不

仅能迅速补充热量、防感冒,还能滋补肝肾、清泻内火、保养肌肤。如黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气的作用;黑豆则含有丰富的蛋白质,其不饱和脂肪酸含量达80%,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低胆固醇的作用。此外,黑米、黑枣、黑木耳等,也都具有很好的保健功能。

想健康,多喝汤 冬季进补正是时候,通过合理的饮食、适当的运动,以达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。人们常说,“药补不如食补”。食补的方式有很多,而其中汤补可谓是“食补之首”。鸡汤特别是老母鸡汤有很好的补虚功效,能缓解感冒症状及改善人体的免疫机能,冬季养生多喝汤有助于提高人体免疫力,将流感病毒拒之门外。鱼有健脾开胃、止咳平喘等功能,与冬瓜、葱白煮汤食用,可以减轻水肿。同时,鱼汤含有全面而优质的蛋白质,还可缓解压力、睡眠不足等因素导致的皱纹。

勤运动,不懒惰 有研究表明,平日里活动量少的人,患感

冒的几率比活动正常的人要高出2~3倍。这是因为户外活动时间少,呼吸不到新鲜空气,缺乏阳光照射,会导致身体血液循环减慢,机体抗病免疫力降低,再加上对室外环境的不适应,所以很容易感冒。要预防感冒就要走向大自然,积极运动,强健体质。慢跑、快步走、跳绳、打太极拳等,都会让全身各个部位活动起来,促进血液循环,但不可运动过度,高强度的运动,大量的出汗,会“发泄阳气”,起到相反的作用。

晒晒太阳可解忧 除了参加心理辅导,采用一定的抗抑郁药物治疗外,光疗可以作为辅助疗法。经常参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳以保持脑内5-羟色胺的稳定,阳光不仅能“晒干”抑郁,还能帮助身体合成维生素D。冬日晒太阳最好选择红色的衣服,因为红色的辐射波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线,晒太阳的时间以30分钟左右为宜,并且注意不要隔着玻璃晒太阳。

(聂勇)

这三类人易中气不足

“中气”在中医里指的是脾胃之气。脾胃为后天之本、气血化生之源,是人体气机升降运动的枢纽,因其居于中焦,便有了这个称谓。如今,不少人都存在中气不足的问题。

中气不足会导致脾胃功能虚弱,运化失常,影响食物的消化吸收。常见表现为倦怠气短、乏力、出汗、食少腹胀、语言无力、精神不振,会出现虚胖、舌有齿痕等症状,严重者会中气下陷,引起胃下垂、子宫脱垂、脱肛等症。中气充足者则胃功能健旺,消化、吸收功能正常,化生气血等营养物质充足。

日常生活中,容易出现中气不足的主要有三种人:

先天禀赋不足,或脾胃虚弱者。脾胃虽为后天之本,但有的人若是先天体质虚弱、根基不牢,也会引起后天的脾胃虚弱、中气不足。

劳倦过度,忧思日久者。在生活和工作中,要注意劳逸结合。否则,身体和精神上的过度劳累都会损伤脾气,脾气虚则气血生化无源、肢体失养,出现神疲乏力等中气不足的症状。

饮食不节,饥饱失常者。学会控制饮食很重要,所谓“饮食自倍,脾胃乃伤”,也就是说暴饮暴食或过度饥饿会损伤脾胃,导致气血运化失常、中气不足。

中气不足的人饮食方面要多吃容易消化的食物(如面条、牛奶、软饭等),忌生冷、坚固、刺激性食物;少食多餐,忌暴饮暴食。《寿世秘典·调摄》记载称:“宁少毋多,宁饥毋饱,宁迟毋速,宁热毋冷,宁零毋顿,宁软毋硬。此六者,调理脾胃之要法。”另外,一定要忌劳累,“惟劳倦最能伤脾”。而思为脾之志,人的思虑与脾有关,思虑过度则伤脾。所以中气不足的患者切忌劳顿,劳心劳身都是不可取的。

(朱广凯)



裕固族的“甩头茶”

甩头茶又称炒面茶、酥油奶茶,是裕固族特有的一种茶,盛行于甘肃肃南裕固族地区。甩头茶与藏族的奶茶不一样,其构成有茯砖茶、酥油、牛奶、盐巴和炒面,严格说来就是如同面糊糊一样的饭食,但因为里面有茯砖茶,也就将其列为茶的范畴了。

做法是先把茯茶或砖茶捣碎,放进盛凉水的锅里,根据需要加放些草果、姜片等。待茶熬醒后,再调入食盐和鲜奶,并用勺子反复搅动;在碗里放入炒面、酥油、曲拉(奶渣)和奶酪皮,把煮沸的奶茶倒入碗中即成。茶中的盐和炒面必不可少。喝这种茶时只用单根筷子,酥油浮在奶茶上面,既可保温,又能调味,下口时必须左右摆头用嘴反复



吹,才能喝,因此称为“甩头茶”。

甩头茶不仅是待客的佳品,也是裕固族人民的日常饮食,由于茶中溶入了茶、面、奶,营养全面丰富,颇受当地人欢迎,在裕固族的生活中占有重要的一席之地。

(欧阳军)

中医认为,夜间阴盛阳衰,气虚、阳虚的症状加重,故而夜尿多,尤其常见于肾脏等脏腑功能减退的中老年人。如果有夜尿多、尿频、小便清长,甚至遗尿、腰膝酸软、神疲乏力、耳鸣耳聋等症状,可服用“六子补肾汤”来调理。

取韭菜子、菟丝子、五味子、女贞子、覆盆子、枸杞子各15克,煎汤服用,每日饮1剂,有补肾固摄的功效。

(曲传旺)

『六子补肾汤』治夜间尿频

全身都是宝的橘子

2. 橘子皮:新鲜的橘皮可以美容、除茶锈、除臭。晒干的橘皮(陈皮)味辛而微苦,性温,入脾、肺经,有理气调中、燥湿化痰之功效,用来泡茶,其味清香,而且提神通气,有理气化痰、健胃除湿、降低血压等功能,是一种很好的中药材。除了入药外,橘皮还可以用来制成各种各样的药膳佳肴,调治脾胃气滞、脘腹胀满、呕吐、或湿浊中阻所致胸闷、纳呆、便溏等症,正如李时珍在《本草纲目》中记录的:“橘皮,苦能泻能燥,辛能散,温能和,其治百病,总是取其理气燥湿之功”。

此外,橘络,也就是橘子瓤上的网状经络,有通络化痰、顺气活血的功效,常用于治疗痰滞咳嗽等症;果核(种子)也叫橘核,有散结、理气止痛的功效;橘叶可以疏肝理气、消肿散毒;橘红(橘皮的白色内层去掉之后的表皮),能起

到理肺气、祛痰的效果。

医学研究发现,每天吃2~3个橘子就能满足一个人一天对维生素C的需要量。若食用过多,过量摄入维生素C,体内代谢的草酸就会增多,容易引起尿结石、肾结石等危害。橘子果肉中含有一定的有机酸,饭前或空腹不宜吃。胃寒、冬天怕冷、贫血、月经量多的人比较适合吃橘子,特别对经常服用降压药的老年患者有补钾的功效。但阴虚阳盛体质或体内有热、发烧、感染性疾病患者及更年期女性要尽量少吃橘子,也慎喝陈皮茶。橘子性温、多吃易上火,特别是属于阴虚阳盛体质,最好少吃,不然会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状;胃肠、肾、肺功能虚寒体质的老年人不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等病状。

(陆明华 甘雨)



俗话说:“橘子黄,医者藏。”橘子一身都可入药,除了橘子果肉外,橘皮、橘络、橘核等看似“废弃物”却都有用处,具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的功效,根据体质的不同,吃对橘子,胜过补药。

1. 橘子的果肉:富含维生素C、柠檬酸、膳食纤维及果胶,可辅助治疗高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病,还具有开胃理气、止咳润肺、解酒醒神的功效,主治呃逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。