

大雪过后要温补避寒

12月7日,是我国二十四节气中的大雪。《月令七十二候集解》中说,大雪是“十一月(农历)节,大者盛也,至此而雪盛也”。中医认为,大雪过后要温补避寒。

大雪补得当 一年不受寒

大雪时空气中的寒冷度和湿度都会加大,在大雪到冬至的15天内,因天地之间的气仍然较虚,所以养生的主题跟小雪节气一样,以温补为主。

从中医的角度看,整个冬季都是以进补为主,大雪时更应该进补。进补要因人而异。食疗只是进补的一个方面,除此之外,还应该通过养精神、调饮食、练形体、适温寒等综合调养来达到养生进补的目的,也就是说除了食补,还可以进行药补、酒补以及神补。

大雪食补以补阳为主,但应根据自身的状况来选择。面红上火、口腔干燥干咳、口唇皲裂、皮肤干燥、毛发干枯等阴虚之人,应以防燥护阴、滋肾润肺为主,可食用柔软甘润的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜等,忌食燥热食物,如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等。面色苍白、四肢乏力、易疲劳、怕冷等阳虚之人,应食用温热、熟软的食物,如豆类、桂圆肉、南瓜、韭菜、栗子、鸡肉等,忌食黏、干、硬、生冷的食物。

酒为百药之首,说的是酒在中药里的排位。既然酒有药性,就要慎重饮用。因为在大寒至春分这两个月中,人易肝气过盛,而酒是壮肝气之物,此时饮酒会上火浇油。此外,面红或脾气急躁者更不宜饮酒。

对于肝气不足的,可适量饮用红高粱酿制的酒以补充阳气。喝酒宜在晚上,晚上肾经最旺,肾主藏精气,晚上适量饮酒可为手指凉、气短者补元气。后背凉者喝酒可温补肾阳,腹胀而便秘者可健脾,眼干涩者则可养肝阴。但酒是双刃剑,可养人,也可伤人,要正确对待它,不宜过量,只有正确饮用,才有利于健康。

冬季吃萝卜 养生保健康

现在大部分人进补的意识比较强烈,但不明白“通”才是健康的关键。光补不通也不行,中医所谓的“通”是气机、血、经络的畅



通,气滞血淤、经络郁阻同样会导致疾病的发生。

冬季最简单的通法是多吃萝卜。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不要医生开药方。”为了御寒养生,古代皇家御膳的首选菜肴就是羊肉炖白萝卜。这道菜可以补充体内的阳气、温暖五脏,尤其适合肾虚和脾虚的人食用。

白萝卜有消积滞、化痰清热、解毒等功效。冬季一般吃肉类等油腻食物较多,吃些生萝卜可解腻、消食顺气。不过由于白萝卜味辛甘,性寒,所以脾胃虚寒、进食不化或体质虚弱者宜少食。白萝卜破气,服用补药后不要食用,否则会影响药效。此外,由于食用生萝卜产气较多,对溃疡病也不利,所以有此类疾病的患者也要少吃白萝卜。

天气寒冷时 围巾别离身

大雪节气,天气较寒冷,大家都喜欢穿上厚重的毛衣、羽绒服、保暖裤等,而在全身武装的同时,许多人却忽视了一个重要的部

位,那就是脖子。

为什么说脖子很重要呢?最简单的就是冷风很容易通过颈部将寒气带给身体,从而引起嗓子疼、发炎等。此外,颈部是气管所在的部位,冬季出现咽部发痒、咳嗽、有少量清痰,服用止咳药作用不明显,可能与颈部、前胸受寒有关。尤其对颈椎不好的人来说,冬季穿高领衣服,出门戴围巾很重要。

除了围巾,冬季应尽量戴一顶帽子,大约可减少头部60%的散热量。用长围巾系在胸口护胸,还可减少寒冷对心脏、脾胃的冲击。

除了脖子,肩膀、前胸后背以及脚都要注意保暖。中医认为,人体的头、胸和脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。“肺为娇脏”,太寒太热都受不了,特别是寒,最容易引起咳嗽、哮喘。女性朋友冬季穿上坎肩,可以防肩背受寒。脚部保暖是因为脚离心脏最远,血液供应慢且少。俗话说“寒从脚起”,脚部一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼吸道感染。因此,数九严寒,脚部的保暖尤应加强,可以穿长袜、厚靴,睡前用热水洗脚,在温暖双脚的同时,也促进了人体内部的气血流动。

养阴多喝水 睡觉少穿衣

冬属阴,大雪时节是一年中阴气较盛的时期。这时如果借助天气的优势养阴,则可以调整体内的阴阳平衡。

中医认为,水是阴中之至阴,因此隆冬之际,多喝水可养阴。一般来说,一天中有三杯水是必须要喝的。第一杯水是早晨起来喝,可润肠通便;第二杯水是下午5点喝,可滋肾阴;第三杯水是晚上9点喝,可养心阴。除此之外,还可以多吃梨、萝卜、藕、蘑菇等,这些都是养阴的食物。

除了养阴,冬季还要避寒。预防寒冷侵袭是必要的,但不可暴暖,尤其忌讳厚衣裹身,或者烘烤腹背。很多老年人有一个误区,认为天气寒冷,睡觉时要多穿些衣服。其实这样做不仅会妨碍皮肤的正常呼吸,也影响血液循环,造成体表热量减少,即使盖上较厚的被子,还是会感到冷。

(王彤)

嘴里的五味预示哪些病

俗话说,鼻闻香臭,舌尝五味。如果有一天吃什么东西都味同嚼蜡,那生活也就失去了意义。相反,如果嘴里经常感觉有异味,比如泛酸、口苦、发甜,也不可大意,因为这可能是患了某种疾病的信号。

口甜:一般来说,脾热口甘,因此口甜多为脾胃功能失调所致。消化系统功能紊乱可导致各种酶分泌异常,唾液中淀粉酶含量增加,刺激舌上的味蕾而感觉口甜。另外,糖尿病患者血糖升高,唾液内糖分亦升高,也常会出现口舌发甜。

口酸:传统中医学认为,肝热则口酸,大多由于肝胆之热,侵蚀脾脏后形成,而且很多人还可能出现舌苔薄黄、餐后腹胀、恶心,甚至出现胸闷肋痛等症状,这预示着你可能患了胃炎或消化道溃疡等疾病,最好马上做进一步的胃部检查。

口苦:口苦的人大多由湿热引起,多见于肝胆湿热和胃热,一般是由胆汁反流造成的。因此,首先应检查胃和胆囊有没有问题。喜欢吃夜宵的人或食用过量辛辣食物的人,也会因胆汁反流造成口苦。而老年人因为胃动力差,也容易出现口苦。肿瘤患者也常出现口苦症状。再就是一些脑力劳动者,由于精神压力大,再加上生活饮食规律失调,导致肠胃功能呆滞,进食的食物在胃

肠停留时间过长,也容易引起口苦。

口辣:口中辛辣味或舌体有麻辣感的人,多为肺热壅盛或胃火上炎所致。口辣常见于高血压、神经官能症、更年期综合征及长期低热者,大多还伴有咳嗽、咯痰黄稠、舌苔薄黄等症。

口咸:口咸与肾有关,大多是肾阴不足、虚火上浮造成的,有的还伴有腰膝酸软、

头昏耳鸣、五心烦热、畏寒肢冷、神疲乏力、夜尿频长等症状。口咸多见于慢性肾炎、神经官能症、慢性咽喉炎或口腔溃疡等病症患者。

需要强调的是,口味的异常还与年龄、性别、情绪、环境、饮食、口腔卫生等诸多因素有关。吸烟或饮酒过量、睡眠不足的人也会出现口味异常。一旦出现口味异常,最好及时去医院由医生作出诊断。

(晓庆)

□病友支招:

中医治疗湿疹有妙招

涧西区杨女士:五年前我女儿的腿部开始出现红斑和成片丘疱疹,其间我们先后到省外多所大医院求治,确诊为湿疹,经多方治疗均以反复发作告终。进入冬天后,患部更是奇痒难耐,挠烂的患部发生溃疡,无奈之下只好买来止痒药膏涂抹,虽然止住了痒,可最近我发现女儿腿部开始出现黑痂、掉皮现象,看着孩子痛苦的样子我很难过,急盼热心人士提供医湿疹良方。

洛龙区李女士:三年前的腿部也出现过跟你相同的症状,起初

我以为是过敏,就自行买了些药膏涂抹,后来越发严重,经院检查后确诊为慢性湿疹。后来服用多种药物还用了激素治疗,也外用过一些洗剂不但不见好转反而加重了病情。去年经朋友引荐到古城路西苑桥南双溪布洛楼下的鹤春堂去做中医治疗,没想到三个疗程的治疗还没结束,我的病就好了,据说鹤春堂坐诊中医是治疗皮肤病的行家,这都快一年了,再没出现过反复,你可拨打64622336咨询,或到店问诊,祝你早日康复。

冬季

保护好你的肺

冬季患感冒、咳嗽的人较多,要想从根本上解决咳嗽问题,还是要从日常生活做起,好好爱护你的肺,比任何有效的治疗都要好上千万倍。

食疗润肺。燥易伤津损肺,耗伤肺腑。因此,冬季食疗应以润肺为主,莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用的食物可适当服用。冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

喝水益肺。冬季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,这样才能保持肺与呼吸道的正常湿润度。

按摩养肺。端坐,腰背自然直立,双目微闭。全身呈放松状,两手握成空拳,捶脊背中央及两侧,各捶30次。捶背时,要从下到上,再从上到下,先捶脊背中央,再捶左右两侧。这种方法可以畅胸中之气,通脊背经脉,同时有健肺养肺之功效。

运动健肺。健肺的最佳方法是进行适当的体育锻炼。人们可根据喜好不同、体质差异,选择合适的锻炼方法,如慢跑、散步、打太极拳、打门球、练气功等。

欢笑宣肺。笑口常开不仅是治疗百病的良药,也是促进体内器官年轻的“灵丹妙药”,对肺尤其有益。笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体交换,从而消除疲劳,解除抑郁,赶走烦恼,有助于恢复体力与精力。

(九健)

脾胃虚弱

可多吃高粱



高粱,其味甘、涩,性温,入脾、胃经,具有健脾和胃、温中消积食的作用,适用于脾胃虚弱、消化不良、便溏腹泻等人群。高粱的尼克酸含量虽然比玉米低,但为游离型,更易被人体吸收。患有慢性腹泻的病人常食高粱米粥,能取得明显的食疗效果。

高粱的制作方法多样,可以煮粥、蒸饭或磨粉用于制作糕、饼等,普通人群每天推荐食用量不超过30克。由于高粱的蛋白质中赖氨酸含量较低,因此,需要与肉和豆制品一起食用才能起到蛋白质互补的作用。

(王铮)