

暖气来了,“暖气病”也跟着来了,想让身体保持水润的感觉——

光靠多喝点水可不行 中医的这些配方快收好

□记者 王振华 通讯员 王小燕

■受访专家

邢国红 市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任、副主任中医师
尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

“你在南方的艳阳里大雪纷飞,我在北方的寒夜里四季如春”。像歌词里唱的一样,在北方的寒冬季节,暖气让我们感受到了温暖,但是,也给我们带来了困扰,容易出现鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等“暖气病”症状。如何通过日常的饮食调理来改善这些症状呢?这些专家给出的药膳、食物及茶饮方可用得着。

1 多喝汤粥,让身体多补水

冬天室外寒冷,在室内有暖气的情况下,人们往往会把门窗紧闭,这样一来,室内空气就会流通不畅,变得干燥。这样的环境,会使人们的免疫功能和抵抗力下降,从而出现烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等一系列症状。如果在饮食上稍不注意,比如偶尔吃了一顿麻辣火锅,或多嗑了一包瓜子,就会引起嗓子疼等上火症状。那么,在有暖气的季节,我们该如何调整饮食习惯,让身体安然过冬呢?

中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”,就是强调调整阳气和阴精的生长和收藏。秋冬季节要及时进补一些富含精血津气的食物。尤娅利说,想通过饮食调理来改善冬季干燥的情况,总的原则就是要让身体多补水。具体来说,饮食多水分,多喝汤粥之类,可以炖一些银耳莲子粥、百合粳米粥等滋阴润燥的粥品,尽量少吃油炸、辛辣的食物;多吃新鲜水果,特别是雪梨、苹果、柚子、柑橘类,不但能补充水分,还能补充维生素C,防感冒;尽量不要再吃凉食,特别是喝冷饮,避免胃肠道受刺激,导致肠胃道疾病复发;不熬夜。



(资料图片)

2 想缓解冬季的干燥,收好中医给你的配方

雪梨荸荠莲藕汤

- 原料:雪梨1个、荸荠5个、莲藕50克、冰糖适量。
- 做法:将雪梨、荸荠和莲藕放入汤煲,加适量清水熬制,熬好后,加少量冰糖。
- 效用:熟莲藕味甘,润肺;荸荠有清热化痰的功效,梨可改善呼吸和肺功能。每天服用具有清肺、润燥、化痰的作用。
- 禁忌:脾胃虚寒的人慎用。

萝卜冰糖水

- 原料:白萝卜1个,冰糖适量。
- 做法:水煎服。将萝卜切成丁,与冰糖一起放入清水中熬煮。
- 效用:具有止咳化痰的作用。
- 禁忌:需要注意的是,不能与人参同服。

决明子菊花茶

- 原料:决明子10克、菊花10克,冰糖适量。
- 做法:水煎服或泡服。
- 效用:决明子具有降压的作用,菊花具有清肝火、降血压的功效,每天服用可缓解长期在暖气屋中所致的血压升高、血黏度升高等症状。
- 禁忌:脾胃虚寒的人慎用。

二冬粥

- 原料:天冬、麦冬各5克,大米50克。
- 做法:加清水熬制成粥。
- 效用:天冬、麦冬具有养阴、生津、止渴的作用,每日服用可缓解室内干燥引起的半夜口渴、口渴等症。
- 禁忌:脾虚、便溏者慎用。

冰糖红枣银耳汤

- 原料:银耳10克、冰糖20克、金丝枣5颗。
- 做法:将银耳放入清水中进行熬制,再加入红枣和适量冰糖,待红枣煮熟后即可服用。
- 效用:具有润燥、补脾开胃、安眠健胃、养阴清热的功效,尤其适用于阴虚火旺的人。
- 禁忌:糖尿病患者不宜服用。

绘制 暖季

3 对付各种“干”,还有这些小妙招

暖气引起的鼻干:可用菊花、金银花泡水饮用。

暖气引起的咽干:可用金银花、

桔梗、胖大海等,水煎服或泡服。

暖气引起的干咳少痰:可以用百合、银耳、雪花梨,水煎服或

泡服。

暖气引起的大便干:可喝蜂蜜水、菊花水等。

4 让室内“湿”一些,不妨试试这些方法

每当供暖的时候,家中温度升高了,但湿度降低了,人们会感觉到不舒服。那么,什么样的环境是人体感觉舒适的呢?一般来说,温度在18℃至25℃,空气湿度在40%至70%时,人体感觉是较为舒适的。因

此,想让家里的环境更为舒适,首先不妨在家中准备一个温湿度计,根据温湿度计指示的数值来调整。

如何让室内“湿”一些?养生圈的网友们也纷纷给出了不同的方法:
最土豪的方法:购买加湿器。

最省钱的方法:将毛巾弄湿搭在暖气上或用个敞口的容器装满水放在暖气上。

最减肥的方法:经常拖地、洗衣服。
最环保的方法:家中多放几盆绿色植物,勤浇水。