

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。