

# 养生保健 以下几点是关键

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴。因此,秋冬季节养生保健,以下几点是关键。

## 分清虚火实火方能对症

秋冬季节天气干燥,人体很容易上火。上火为民间俗语,又称“热气”,属于中医热证范畴。中医认为人体阴阳失衡,内火旺盛,就会上火。因此所谓的“火”是形容身体内某些热性的症状,而上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热证候,具体症状有头痛眩晕、目赤耳鸣、咽喉肿痛、口舌生疮、牙龈肿痛等。如今马上要立冬了,天气干燥,人体就更容易出现上火的症状。

上火分为两种情况,即实火和虚火,须辨证治疗。一般认为实火多由火热之邪内侵或嗜食辛辣所致,而精神过度刺激、脏腑功能活动失调亦可引起实火内盛。实火的症状是面红目赤、口唇干裂、咽喉肿痛、牙龈出血、疖疮乍起、舌红苔黄。秋冬季节,因天气干燥、体内阴津不足等原因,容易导致虚火,可进一步分为阴虚火旺和气虚火旺两型。阴虚火旺多表现为潮热盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安。气虚火旺常见症状有全身低热、畏寒怕风、喜热怕冷、身倦无力、舌淡苔薄。

一般来说,虚火症状轻,时间长并伴手足心热、潮热盗汗等,而实火症状重,来势猛。对于实火和虚火两种上火,也需要对症治疗。实火采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法,而虚火的治疗应以生津养血、滋阴降火为原则。气虚火旺者治疗时应以补中益气、甘温除热为原则,多吃一些补阴的食物,如梨、荸荠、琵琶、银耳、百合等。



## 万物封藏正是养肾好时机

冬季即将到来,是自然界万物封藏的季节,而肾脏在五行属水,为阴藏,所以冬季正是养护肾脏的好时机。养肾补肾,可以从以下几方面入手:

1. 定时饮水:人体若是水液不足,可能会引起浊毒的留滞,从而加重肾脏的负担。所以,定时饮水是非常重要的养肾方法。年轻人喜欢各种口味的饮料,很多人用饮料来代替饮用水,但饮料中常常含有大量的矿物质、添加剂、色素、防腐剂等,这些物质进入人体容易对肾脏造成伤害。

2. 少吃盐:盐在体内的代谢途径

主要有两个,一是通过身上的毛孔以汗水的形式排出来,二是通过肾脏代谢排出来。摄入的盐分太多,盐当中的钠成分会导致水分排出不顺畅,进一步加重肾脏的负担。

3. 有尿不要忍:天气渐渐冷了起来,很多人睡觉时迷恋温暖的被窝,就算是有尿意,也不愿冒着寒气爬出来。殊不知,积存的小便会成为水浊之气,侵害肾脏。

4. 多吃含锌食物:多食用具有护肾利尿作用的食物,如动物肝脏、瘦肉、胡萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子、干果类。这些食物内含丰富的蛋白质、维生素、锌类微量元素等,有利

于提高机体的免疫力。

## 日常生活中注重养心

养心健脾,益气补血,可以帮助人们的气血运行顺畅。气为血之帅,血为气之母,两者是相互协调。气血调畅,则五脏安和,冲任通盛。

“心理平衡”是健康长寿的基石,《黄帝内经》认为是“恬淡虚无”,即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。首先要做到少怒,这是在情志层面养心。中医认为,情志致病。其中,怒是七情中非常强烈的一种情绪。怒不节,气乃不固。怒则气机不畅,出现气逆和气滞。止怒的主要方法包括有意识地转移目标、平衡稳定自己的心境或改变一下环境等。

养心还要注重养心阳、养心阴和养心血。心阳虚是心气虚的发展,是心脏功能减弱的一种表现。心阳虚者经常出现心慌气喘、四肢冰冷、面色苍白的症状,这类人关键要避免出汗过多,以免伤了心阳。心阴虚的人,常常会出现五心烦热,这样的人要避免过度劳累,有助缓解心阴虚症状。心血虚的人,常会出现头晕乏力、脸色发白、唇甲色淡的症状。

养心,可以适当多吃一些黑色和红色的食物。黑米、乌骨鸡、黑豆等黑色食物,有助于补血健体、促进血液循环、减少手脚冰冷;大枣、红糖等红色食物能补中益气、养血安神,是养心补血的常用佳品,特别是对女性朋友来说,可以多吃一点。中医认为,大枣性味甘温,富含铁元素,病后体弱、贫血及冬季手脚冰凉的女性都适合用大枣调理身体。如果条件允许也可熬制一些养心健脾、益气补血的汤羹,如乌鸡枸杞汤、莲子猪蹄汤等。

(据《北京晚报》)

# 山楂熟了 酸酸甜甜开胃消食



食的佳品,备受推崇。山楂味道酸涩,直接吃生山楂会让很多人难以接受。所以,山楂在食用时一般都要进行加工,和其他调味品搭配一下,可以改善口感。

山楂可以拿来泡水喝,简单直接。很多北方家庭都有冬季制作山楂酱的习惯,做好之后可以放在冰箱里长期保存,拿来蘸馒头、面包吃,味道很不错。在老北京风味的饭店里,一般都有炒红果这道菜,这里的红果其实就是山楂。虽然叫炒红果,但其实是不用炒的,而是用糖水煮出来的。炒红果看起来晶莹剔透,吃起来更是酸酸甜甜,是地道的北京美味。这两年市场上流行一种叫山楂雪球的食品,红红的山楂外面挂着一层薄薄的糖霜,甜蜜中带着酸酸的味道,颇受年轻人喜爱。冰糖葫芦就更不用说了,可以说是家喻户晓,在冬天的北方,可算是主打零食。

不过需要注意的是,山楂不能空腹吃。山楂含有大量的有机酸、果酸、山楂酸等,空腹食用会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃发胀、泛酸。另外,若在空腹时食用山楂,会增强饥饿感并加重原有的胃痛。

(据《北京晚报》)

10月底到11月初,山楂成熟了,红彤彤的果实挂在树上格外好看,而此时也正是吃山楂的好季节。

山楂中含多种有机酸,口服后可增强胃液酸度,提高胃蛋白酶活性,促进蛋白质的消化;另外,山楂对胃肠运动功能具有调节作用。所以,山楂在民间一向被当做健胃消

## 专家提醒: 防范心血管病要重视几大危险因素

秋冬季是心血管病的高发季节

### 专家表示

调研发现高血压、血脂异常、糖尿病、超重和肥胖、吸烟等是心血管病的常见危险因素,需引起重视

过去30年,我国心血管病发病率总体呈上升趋势,加上人口老龄化等因素,预计我国心血管疾病负担还将持续增加

### 专家说

心血管疾病的危险因素可分为不可改变因素,比如年龄、遗传因素



以及可改变因素,比如吸烟、过量饮酒、不健康饮食、运动不足

这些因素可综合导致心血管疾病的中间危险因素,包括高血压、糖尿病、血脂异常、超重与肥胖等,进而最终导致心血管疾病的发生