

大雪节气如何养生

《月令七十二候集解》说,大雪是“十一月(农历)节,大者盛也,至此而雪盛也”,这是古人对大雪的解释。相对于小雪,大雪时的天气更冷了。此时我国黄河流域一带渐有积雪,北方则呈现万里雪飘的迷人景观。

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,养生以温补为主。

从中医养生学的角度看,整个冬季都是以进补为主,大雪时更应该进补。进补要因因人而异。并且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、慎房事、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。像面红上火、口腔干燥干咳、口唇皸裂、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、百合等,忌食燥热食物,如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等。如果经常面色苍白、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、大枣、怀山药、桂圆肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子、鸡肉等,忌食黏、干、硬、生冷的食物。

在此说一下酒补。酒为百药之首,说的是酒在中药里排位。既然酒有药性,就

要慎重地饮用。从大雪起至春分这段时间,不适宜饮酒。因为在大寒至春分两个月中,人易肝气过盛,而酒是壮肝气之物,此时饮酒会火上浇油。此外,像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,晚上酉时肾经最旺,肾主藏精气。晚上适量饮酒可用于手脚凉、气短者补元气;后背凉者用酒配合可温补肾阳;腹胀而便秘者可健脾;眼干涩者用酒配合则可养肝阴。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。

现在大部分人进补的意识比较强烈,但却不明白“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,气滞血瘀、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点萝卜。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,尤其适合肾虚和肺虚的人食用。

此外,因为白萝卜有消积滞、化痰清热、解毒等功效,所以冬季一般吃肉类等油腻食物后吃生萝卜可解腻、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,服人参等补药后不要食用,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。

大雪时节补好了,温补养阳得当,来年才会有坚实的身体底子。

天冷防风寒,围巾别离身

大雪节气,因为寒冷,人们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,许多人往往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,冬季尽量戴一顶帽子,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,如穿长袜、厚靴,睡前热水洗脚。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季节。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,尤其是阴虚的人。中医认为,水是阴中的至阴,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,可润肠燥;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,因为这些都是养阴的食物。

除了养阴,冬季还要避寒就温。预防寒冷侵袭是必要的,但不可暴暖,尤其忌讳厚衣裹身,或者烘烤腹背部。很多老年人睡觉时有一个误区,认为天冷防寒,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”,也影响血液的循环,造成体表热量减少,即使是盖上较厚的被子,还是会感到冷,所以睡觉时要少穿衣。

(中国中医药报)



教你如何挑选蜂蜜

功能性蜂蜜。

凉水冲服润肠,温水滋养。冲调蜂蜜水温不要超过 50 摄氏度,否则营养容易损失。用温开水(40 摄氏度左右)冲服,滋养的效果好;用凉白开(室温)冲服,润肠通便的效果更显著。

蜂蜜抹在面包上,营养不损失。把蜂蜜抹在面包或者馒头上吃,能完全保留蜂蜜的营养。此外,早餐加在牛奶里代替糖来调味更健康。

存放时避免接触金属物品。蜂蜜呈酸性,保存不要使用金属容器,也不要把金属勺长期放在蜂蜜瓶里,以免发生反应。

蜂蜜易结晶无关质量。蜂蜜在保存过程中,有时会出现结晶现象。蜂蜜结晶是正常现象,与质量无关,更不影响食用。一般蜂蜜在 13 摄氏度以下,容易结晶。

(生命时报)



疾病突发,急救注意“四个不”

冬天是心脑血管、哮喘等疾病的高发期。家有老人和慢病患者更要注意,疾病突发时,除了第一时间拨打急救电话,还要掌握一些急救知识。

心脏病“动不得”

心脏病突发一般有中心绞痛和心肌梗死两种情况。心肌梗死是严重的心绞痛发作。如果已经确诊为冠心病的人发生胸闷、气短或胸部压榨性疼痛等症状时,在急救人员未到之前,先让病人保持一个舒服的体位,比如半卧位,一定不要乱动。如果有条件,可以让其吸氧。心绞痛病人发病时可舌下含服一片硝酸甘油,一般 30 秒到 1 分钟就能见效。如果无效,3~5 分钟后可再含服 1 片,最多 3 片。倘若心绞痛 15 分钟以上不减轻,排除了消化道溃疡和其他出血情况,可一次口服阿司匹林 3 片(150~300 毫克)。

在等待急救车时,如果病人突然倒地,意识不清,面部、四肢抽搐,脸色难看,说明可能要发生心脏骤停了。此时电击除颤是挽救生命的关键措施。如果没有专业的除颤器,家属可以迅速让病人仰卧,给其进行一次胸部叩击(拳头距胸部正中上方二十厘米,用力向下叩击一次)。接着进行心肺复苏,先做心脏按压,再做人工呼吸。

脑出血“颠不得”

患有高血压的人,容易发生脑出血,一旦发生,死亡率很高。一开始,患者会出现嘴歪眼斜,说话大舌头。随后,大多患者会出现突发性昏迷、喷射状呕吐。等待急救时,可以先让患者侧卧,保持不动,避免呕吐物堵塞气道,千万不要灌药或喝水。为了避免加重脑出血,搬运过程中要尽量少颠簸,最好就近治疗,待病情稳定后再转院。在车辆、担架上时,要保持病人头高位,不要晃动(可以用手固定)。同时,还应将患者

的头歪向一侧,以便呕吐物流出。

脑血栓“慢不得”

对于缺血性脑中风(俗称脑血栓),发病后的 6 小时尤其重要,一旦超过 6 小时,就失去了药物治疗的最佳时机,脑组织可能因为缺血时间过长,而发生各种中风后遗症。所以,发现病人有言语不清、肢体轻瘫或发麻的症状,一定要第一时间打急救电话,去医院进行详细诊断,看是不是有脑出血情况。在等待救护车来的时候,家属可以让病人平躺,别枕枕头,更不要贸然用药。如血压太高(高压超过 200 毫米汞柱),可以吃一些降压药。

哮喘“背不得”

哮喘也是冬季多发的一种凶险疾病,病情进展很快。支气管哮喘病人发病时,首先服用平时用来缓解病情的药物,比如气喘喷雾剂,同时半坐位吸氧。如果发生心脏性哮喘,发病时血压高,可服用硝酸甘油 1 片,无效可再服 1 次。然后,采取坐位,最好让双脚垂下来。同时,解开病人衣领扣、放松裤带,及时清除口腔痰液,有条件的可以吸氧。搬运患者时,不要用背的方式,以免引起呼吸、心跳骤停。

(温新华)



哪些人不宜吃大蒜



大蒜具有抗菌、杀虫、解毒、消炎、健胃、延缓衰老等多种功效。大蒜加热后,蒜素中的某些有效成分会被破坏,故大蒜生吃比熟吃好。但以下患者最好别吃大蒜。

眼病患者:中医认为,长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”。现代医学研究发现,青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼病患者若长期大量地食用大蒜,会出现视力下降、耳鸣、头昏脑涨、记忆力减退等症状。因此,眼病患者应少吃大蒜。

肝炎患者:很多人认为吃大蒜能预防肝炎,甚至有人在患了肝炎后仍然大量地吃蒜,这种做法是错误的。

生活细节帮你减掉身上“老年味”

听过香味、咸味、苦味、辣味……你有没有听过“老年味”?其实,身体在老化过程中,由于气、血的生理作用减弱,就会发出一些特别的气味,我们不妨称之为“老年味”。

比如,由于患有某些慢性疾病,长年吃各种药物的老人,身上就会积累起一种药渣味;机体衰老,使内脏与细胞退化甚至坏死,就很可能出现些难闻的臭味;老年人皮肤新陈代谢相对缓慢,容易沉积大量死皮,而死皮本身就有种死皮味;消化系统的退化或病化,会造成营养转化不完全,使老人出现口臭。此外,还有的老人

由于体质较弱,身体清洁不像年轻时那样在意,再加上与宠物频繁接触,身上或多或少也会有点不太好闻的味道。

老人气味大多数可以通过调整,减轻其程度。老人应勤换衣,冬天尽量做到每星期洗一次澡,多选择清淡饮食,冬天可以多喝点汤,并忌烟酒,以改善口臭。

老人的嗅觉会随年龄增长出现减退,家人应该及时给予帮助,如果发现异味过重,应及时提醒他们到医院进行检查。

(官玲)

虾不是越大越好 小河虾更补钙



虾含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等多种矿物质。比其他肉类纤维细,水分多,所以口感细腻,容易消化吸收,尤其适合老人和儿童食用。但虾的品种繁多,常见的海虾有对虾、明虾、基围虾、琵琶虾、龙虾等;河虾有青虾、河虾、草虾、小龙虾等。不同的虾怎么吃,营养才最好呢?

海虾矿物质丰富。海虾矿物质含量,如钙、磷、铁、碘都比河虾高,且受污染较小。虽然海虾中不乏个头较大的品种,如对虾。但虾并不是越大越好。在等待救护车来的时候,家属可以让病人平躺,别枕枕头,更不要贸然用药。如血压太高(高压超过 200 毫米汞柱),可以吃一些降压药。

海虾矿物质丰富。海虾矿物质含量,如钙、磷、铁、碘都比河虾高,且受污染较小。虽然海虾中不乏个头较大的品种,如对虾。但虾并不是越大越好。在等待救护车来的时候,家属可以让病人平躺,别枕枕头,更不要贸然用药。如血压太高(高压超过 200 毫米汞柱),可以吃一些降压药。

海虾中,大龙虾价钱最高。其实在营养上,龙虾与其他的虾并无太大差异,只是产自澳洲的龙虾,受到的污染少。

鲜活海虾吃法很多,除了白灼最能保住营养外,想换换口味,还可以做道“蒜茸开边虾”:先去虾头和

壳,留虾尾,摆入盘中。将蒜茸、青红椒粒、盐、味精、香油搅匀,逐一抹在虾身上,然后端盘上笼蒸 5 分钟取出,淋上热油,撒上香菜即成。

小河虾带皮吃最补钙。河虾外壳薄且软,带皮吃补钙效果很好。虽说河虾个头较小,但蛋白质含量毫不逊色于海虾,钙质含量还更高。因为钙含量最高的部分是虾皮,小河虾带皮吃是补钙的佳品。这里给大家推荐一道美味营养的“河虾小炒”:将虾洗净,待油锅热后放入煸炒变色。加葱姜蒜末煸出香味,烹入料酒,加蒜苗后调入盐、胡椒粉、味精、香油即可。

虾美味营养但需注意安全卫生。首先,海鲜类不易保存,放冰箱冷藏最多一天。颜色发红、壳肉变软的虾不新鲜,尽量不吃。其次,别生吃虾。虾可能带有耐低温的细菌、寄生虫,即使蘸醋、芥末也不能完全杀死寄生虫和虫卵,因此煮熟后食用。最后,患有过敏性疾病患者应忌吃虾。

(李惠明)

小心! 手机可以致人体过敏反应

长时间用手机讲电话会给身体带来一些影响,近几年,皮肤科学家发现越来越多的人的颈部、脸部及耳部患上了痒痒性皮炎,而他们停止使用手机,这些症状就会消失。

学者认为这是人体对手机金属的过敏症状,通常为金属镍过敏。有 3%的男性和 20%的女性对镍过敏。

(新京)

关于手机过敏,医学文献上相

三大细节呵护自己的肺



肺癌是人类健康和生命的杀手。如何从细节上来呵护自己的肺,从而预防肺癌的发生?听听专家怎么说:

细节一:别让炒菜的油烟伤了肺炒菜时有人喜欢听到菜下锅时那种噼里啪啦的声音,但这种声音除了让我们吸入更多的油烟外,没有任何好处。油烟的温度和致癌物质是成正比的,油温越高,菜里含的致癌物就越多。所以大家做菜时,不要等到油锅冒烟时才放入菜翻炒。另外,要保证厨房的通风,安装合适的抽油烟机,尽量少做煎、炸、烤类的食物。

细节二:烟屁股尽量留得长一点很多人在吸烟时都是把烟吸到最后

才将其熄灭,这是错误的。吸烟时最好将烟蒂留得长一些。这是因为距离燃点越近,产生的烟就越多。如果烟蒂留得长,产生的烟就会少,吸入肺内的致癌物也就少些。

细节三:过滤嘴香烟是骗局很多人都以为过滤嘴可以排除烟中的有害物质,其实这只是一个骗局。人们抽烟时拿的是过滤嘴的侧孔,这样刚好把侧孔堵上了一点,过滤作用也没有起到。还有很多烟民认为抽低焦油的烟可以减少肺癌的发生,这也是错误的想法。抽低焦油烟的人肺癌的发病率根本没有下降,反倒是患肺腺癌的几率增大了。

(健康报)

大雪时节进补药膳食疗方

大雪时节肾气正旺,饮食宜增苦忌咸,补理脾胃。可多吃羊肉、牛肉、鸡肉、鹌鹑、墨鱼、章鱼、北芪、党参、熟地、黄精、枸杞子、玉蜀黍、芋头、花生、山药、栗子及杏脯等食物或药食两用之品。另外,因为大雪时节降水较少,天气干燥,易伤津液,宜多食新鲜蔬菜、水果,如橘子、苹果、冬枣等以生津润燥。同时,冬天是进补的好时机,大雪时节可以结合药膳进补,以下介绍几个药膳食疗方。

大枣肉桂糕

白术 10 克,干姜 1 克,北芪 15 克,大枣 30 克,肉桂 6 克,面粉 500 克,白糖 150 克,发面、碱水各适量。将白术、北芪、干姜、大枣、肉桂放入沙锅内,加适量清水,用大火烧沸后,转用小火煮 30 分钟,去渣留汁。再将面粉、白糖、发面放入盆内,加药汁和适量清水,揉成面团,待面团发酵后,加碱水,试好酸碱度,然后做成糕坯。将糕坯上笼用大火蒸 30 分钟即可。有健脾温肾、和胃益气的功效。

菟丝子粥

菟丝子 30 克,粳米 150 克,白糖适量。将菟丝子洗净并捣碎,放入沙锅中,加适量清水,小火煎汤,去渣取汁,再加淘净的粳米煮粥。待粥快好时调入白糖,稍煮片刻,便可食用。有补肾益精、养肝明目、益脾止泻的功效。

枸杞核桃芝麻鸡丁

枸杞子 90 克,核桃仁 150 克,黑

