

补肾不要操之过急

中医认为，肾为先天之本，肾阳是一身阳气的根本。如果肾阳亏虚，整个身体阳气的温煦作用就会下降，通常会表现为腰膝冷痛、畏寒怕冷、手足冰凉、小便频数等症状。

据专家介绍，在肾虚人群中，如果阴虚阳

补，阳虚阴补，不仅达不到效果，越补越虚甚至会产生严重疾病。所以补肾前要先辨明体质属于肾阳虚还是肾阴虚症状，选择适合症状的补肾药。肾阴虚人群宜服用六味地黄丸等代表产品，肾阳虚人群宜服用温补肾阳的产品。

温补肾阳，可以适量多吃粳米、籼米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类；韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜；羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鲑鱼、

鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食；橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果。

专家提醒，强身补肾不要操之过急。肾中阳气，又称“少火”，而补足少火，宜用微补、缓补，不宜一味猛补，否则易产生“壮火食气”的现象。春季是人体阴阳交替的季节，很多传染性疾病、流感、慢性疾病，往往在这期间发生，所以这一时期，增强体质至关重要。

补肾，先分清阴虚与阳虚

春季是补肾的好时节，而在进补之前需要分清阴虚还是阳虚。据专家介绍，肾阳虚与肾阴虚的症状有所不同：

其一，阳虚怕冷，手或脚易凉；阴虚怕热，手心、脚心及内心燥热，即“五心烦热”。

其二，阳虚舌嫩胖，苔白；阴虚舌瘦，舌红，苔少而燥。

其三，阳虚易胖；阴虚易瘦。

其四，阳虚精神疲惫；阴虚燥热不安。

其五，阳虚面色青白无光；阴虚颧红。

肾阴虚者，饮食中应多吃清补类食品，如芝麻、粟米、豇豆、牛骨髓、狗肉、羊骨、猪肾、淡菜、干贝、鲈鱼、桑椹、芡实、栗子、胡桃、山药、枸杞子、冬虫夏草、杜仲、何首乌、海参等。

亦可适量多吃一点核桃、芝麻、花生、莲子、板栗、黑豆、蜂蜜、鸡肉、鱼虾、芹菜、韭菜等。肾阴虚有火者，饮食中可适量吃些清凉食品，如金银花、绿豆、银耳、莲子、决明子等。

春天吃阿胶，补血又养肝

春季万物复苏，欣欣向荣。中医认为：肝脏与草木相似，草木在春季萌发、生长；肝脏在春季功能也更活跃，因此，春季养生以养肝护肝为先。

专家提醒说，

春季多风，尤其是北方，风沙肆虐，而风为百病之长，最易损人之肝，尤其易耗人肝阴，使人肝阴不足，因此春季也是肝病高发的季节。肝为风脏，主藏血。肝阴不足则会出现头晕、眼干、目涩、胁肋灼痛、手足蠕动、舌红少津、脉弱细数等症，甚至会出现肝风、中风。所以，春季最宜养

肝息风。

而阿胶宜于春季养肝，这得益于阿胶是补益气血的平补良药。在中医看来，阿胶，味甘气平，质润，入肝经养血。据老中医介绍，古医书上也有记载，驴亦马类，属火而动风，肝为风脏而藏血，今借驴皮动风之药，引入肝经。

春季止咳要辨证

北方的春天多风、干燥，冷热变化快，灰尘、花粉等敏感源也多，这些都容易引起咳嗽。

春季咳嗽，可能病因不同，治疗也需要辨证，自己不能随意吃药。专家在此告诉大家一个辨声诊断的方法。通常来说，咳声有力，多为风热咳嗽；痰白清稀，流清涕者，多为风寒咳嗽；咳声无力，痰稠色黄，难以咳出，咽喉干痛，多属于肺热咳嗽；干咳无痰或痰少者，多为肺燥咳嗽；咳声嘶哑，干咳少痰或痰中带血、咽干，多为肺阴虚。

咳嗽的种类繁多，临床上寒热同存的患者比较多见。因此，在药物选用时，也要明辨寒热。了解和分清止咳药物的性质和适应对象，有针对性地选用，而不要过早、过量使用某些药物。

杏仁、白萝卜、水梨、陈皮等具有止咳化痰功效，春季里应该适量多吃。

防治咳嗽还需要从饮食上注意。俗话说，“鱼生火，肉生痰。”鱼、虾和肥肉等荤腥、油腻食物，都可能助湿生痰。辣椒、胡椒、生姜等辛辣的食物，对呼吸道有刺激作用，因此要注意尽量避免食用。

(本栏稿件选自《北京晚报》)

熬夜伤害如何弥补

尽管许多人都知道熬夜对身体健康不利，可因为工作、生活等原因，还是有越来越多的人加入了熬夜大军。

熬夜的结果是什么呢？皮肤暗淡、精神疲惫、浑身酸痛、胃不舒服……那么假如熬夜是不可避免的，应该怎样做才能将身体损害降到最小呢？

熬夜吃啥夜宵

如果经常熬夜，适当补充夜宵是有必要的，粥品是首选，猪肝粥、黑米粥都是不错的选择。八宝粥里面有糯米、谷类再加上核桃、豆类，可以益气补身缓解身体疲劳和精神压力。煮粥加白莲可调节失眠，加山药益气，加花生、桂圆补血益气。

熬夜打拼后常常会陷入失眠状态，不妨提前准备好酸枣仁粥，粥里也可以放入百合，工作完喝一些有助于镇静安眠，宁心安神。熬夜时，这些食物最好别碰：膨化食物、烟酒、甜食。甜食会消耗维生素B群，不但让人感到累，体重也会增加。

什么为肌肤排毒

熬夜是美丽肌肤的天敌。女性最好别熬夜，若是不可避免要熬夜，晚餐可以适当增加猪蹄、鸡翅等富含胶原蛋白的食物。

熬夜前要清洁好皮肤，不要带妆熬夜，如果要长时间操作电脑记得中途为肌肤补水。熬夜后，可用冷热水交替洗脸，刺激脸部的血液循环，有条件的话贴上一个补水醒肤的面膜以及眼膜。熬夜的女性可以按摩手臂内侧的淋巴腺，从手腕到手臂根部轻轻按摩。同时，按摩耳垂后凹陷处，再以按摩的方法至下颌、肩胛骨凹陷的地方，通过按摩淋巴结促进淋巴循环，加快肌肤的新陈代谢。

熬夜啥坏处

熬夜对身体健康和心理健康都有影响。有过熬夜经历的人都知道，长时间熬夜第二天精神不振，非常容易疲劳。女孩子脸色暗淡无光，还会出现黄褐斑、粉刺。在心理上则容易出现烦躁易怒、焦虑不安、记忆力差等表现。熬夜对身体一个最主要的损害，就是让人的抵抗力和免疫力下降，人会容易感冒，身体变得很虚弱。

温馨提示：常听有些年轻人说：“我也常熬夜，但身体不错。就算有不适，多睡睡觉也补充回来了！”那是因为你还年轻，任何改变生物钟的行为都会对身体有影响，像是熬夜对身体的慢性损伤可能要在很多年后才会出现。

熬夜时如果想提神，不要喝咖啡，可以喝杯绿茶。胃肠不好的人可以改喝枸杞子泡的茶。熬夜时也可以将木瓜、香蕉、酸奶放在一起榨汁打碎，或是将苹果、胡萝卜打碎后和牛奶混合一起饮用，这样能够滋润肠道，补充身体能量。熬夜前还可以补充维生素B缓解熬夜疲劳，含有维生素B的食物有大豆、花生、香菇、牛奶、香蕉、糙米。

(光明)

