

冬季养生先养脚

“春天洗脚，升阳回脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺调肠濡；冬天洗脚，丹田湿灼”、“足是人之底，一夜一次洗”、“饭后三百步，睡前一盆汤”……自古以来，人们就把这“睡前一盆汤”看成是养生保健的有效措施。

认识“泡足”

中医学认为，人体是一个统一的整体，人体的脏腑、器官、四肢、百骸相互依存、相互制约和相互关联，人体某一个组织发生病变，有可能影响到其他部位。经络学说认为，足是运行气血、联系脏腑、沟通内外、贯穿上下的人体十二经络的重要起始部位。

热水泡足具有促进气血运行、温煦脏腑、通经活络的作用，从而起到调节内脏器官功能、促进全身血液循环、改善毛细血管通畅、改善全身组织的营养状况、加强机体新陈代谢的作用，使人体感到轻松愉快，对身体健康带来莫大裨益。

热水泡足

最好的暖足方法是用热水泡足。每天晚上就寝之前，最好坚持用温水泡足。特别是冬季，有些中老年人两足冷似铁，更宜用温水泡足 20 分钟，可以驱除寒气，促进血液循环，使整个人体暖暖和和、舒舒服服，既能帮助入睡和提高睡眠质量，又有利于预防风寒感冒等外感病。

做法是先用脸盆准备半盆热水，旁边再准备一个热水瓶，然后双足入盆浸泡，水温宜高一些，但必须忍受得了，一般以 42℃ 左右为宜，最高不要超过 45℃，以防止造成烫伤。

中药泡足

当归干姜浴：受到寒气影响，足凉或气血循环较差的人怕冷情况就更为严重。除了进食温热补品如羊肉、鹿茸等药膳外，不妨用一些温阳活血的中药来泡足，如干姜、附子、吴茱萸等均是温药，具有散寒止痛和温经通脉的功效，有助于疏通经脉，并帮助祛散寒气，令身体温热。若能加强活血作用，效果就相得益彰，可加入行气活血的中药如当归、党参等，令气血畅顺运行全身。

材料：干姜 50g，附子 50g，党参 50g，当归 50g，吴茱萸 25g。
做法：清水 8 碗加材料煲 45 分钟，并隔渣取液，待暖，泡足 20~30 分钟。
功效：行气活血，暖身祛寒。

荆芥防风浴：天气转冷，稍有不慎，身体便容易受病邪，特别是风寒感冒更为普遍。想预防应不时用一些祛散风寒的中药作食疗，又或制成药液泡足，有助于预防风寒感冒。如荆芥、防风、羌活和紫苏叶等都是发汗解表的中药，具有升散作用，能通过发汗而祛除表邪，治疗恶寒、发热、头痛等外感症状。

材料：羌活 50g，独活 50g，防风 50g，荆芥 50g，紫苏叶 25g。
做法：清水 8 碗加材料煲 45 分钟，隔渣取液，待温，泡足 20~30 分钟。
功效：辛温解表，祛风防感。

川芎白芷浴：冬春之际，除了容易患风寒感冒外，肺气虚的人易受到秋燥和寒气的入侵，特别容易引发鼻炎，出现鼻塞、打喷嚏、流



鼻涕、头晕头痛等。要缓解上述症状，在祛风散寒之余，可配合一些宣肺通鼻的中药泡足，如白芷、辛夷花、苍耳子、藁本等。白芷和藁本都能祛风散寒，而辛夷花和苍耳子则有宣通鼻窍的功效，能舒缓风寒感冒的不适，对鼻塞和头痛特别有效。

材料：川芎 50g，白芷 50g，辛夷花 50g，苍耳子 50g，藁本 50g。
做法：清水 8 碗加材料煲 45 分钟，隔渣取液，待暖，泡足 20~30 分钟。
功效：宣肺通鼻，止眩止晕。
(北南)

五谷为养寿命长

五谷即粳米、小豆、麦、大豆、黄黍等，是中国人传统的主食。现代人生活水平提高，多食精制的或加工过的食品，反而忽视了五谷杂粮的营养功能，从而导致了肥胖、糖尿病、便秘、肠癌等“现代文明病”的发病率增高。中医认为“五谷最养脾，天生万物，独厚五谷”，就是说五谷杂粮既是食物，又可以用来防治疾病，而且经济实用，没有副作用。

■ 粳米

今泛称大米，光亮柔润，北方人称之为“圆粒大米”。味甘性平，具有补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻的功效。《本草纲目》载：“惟此谷得天地中和之气，同造化生育之功，故非他物可比”。粳米 50 克、茶叶 10 克，放入锅中炒焦黄，然后加水 250 毫升，煮开稍凉后，加白糖，过滤去滓，1 次内服，可治腹泻；粳米锅巴焦研末，每次温水送服 5 克，可治食积腹痛。

■ 小豆

即绿豆，味甘性凉。有清热解毒、消暑除

烦、止渴健胃、利水消肿之功。明代李时珍总结前人经验时说：“绿豆消肿治痘之功虽同赤小豆，而清热解暑之力过之。且益气，厚肠胃、通经脉，无久服枯人之忌。绿豆肉平，皮寒，解金石、砒霜、草木诸毒，宜连皮生研水服。”现代研究发现，绿豆含有丰富的胰蛋白酶抑制剂，可以保护肝脏，减少蛋白分解，减少氮质血症，从而保护肾脏。

■ 小麦

小麦是世界上分布最广的粮食作物，其秋种、冬长、春秀、夏实，受四时之气，故为五谷之精品，是人类最主要的食物之一。小麦有清热除烦、养心安神、益肾、止渴、回乳的功效，有“五谷之贵”的美称。每 100 克小麦含淀粉 73 克、脂肪 1.6 克、粗纤维 0.6 克、钙 43 毫克、磷 30 毫克、铁 5.8 毫克，并含淀粉酶、麦芽糖酶和蛋白酶等。《黄帝内经》称小麦为“心之谷”，可补益心气，如心烦失眠者可用小麦与大米、大枣一起煮粥服食。

■ 大豆

即黄豆，性平味甘，有益气养血、健脾

宽中、润燥行水、通便解毒的功效。每 100 克大豆含蛋白质 36.3 克、脂肪 13.4 克、碳水化合物 25 克、钙 367 毫克、磷 571 毫克、铁 11 毫克、胡萝卜素 0.4 毫克、核黄素 0.25 毫克、烟酸 2.1 毫克，还含有卵磷素以及大豆皂醇等各种物质。脾胃虚弱者宜常吃。用黄豆制成的各种豆制品如豆腐、豆浆等也具有药性，豆腐可宽中益气、清热散血，适用于痰热喘咳、伤风外感、咽喉肿痛者。

■ 黄黍

今称苞米，又名玉蜀黍。玉米味甘性平，具有调中开胃、利尿消肿、宁心活血的作用。每 100 克玉米含蛋白质 8.2 克、脂肪 4.6 克、碳水化合物 70.6 克、粗纤维 1.3 克、钙 17 毫克、磷 219 毫克、铁 2 毫克，尚含多种维生素、生物素、胡萝卜素、果胶等，最适宜慢性肾炎患者治疗时食用。还适用于有热象的各种疾病，如头晕、头胀的肝阳上亢；胃热引起的消渴；湿热性肝炎；肺热性鼻衄、咯血，以及产后体虚、内热所致的虚汗。玉米碾为细渣煮粥养人，常作为病后体虚食疗之品。玉米须煎汤饮用，可清湿热、利小便，治疗黄疸、水肿等病症。玉米还有降血糖的功效，特别适合糖尿病患者食用。

(仁民)

五款食疗汤治冬季哮喘

哮喘是冬季常见的病症，治疗哮喘除了药物治疗外，配合饮食的调养可以起到很好的辅助作用。下面中医就为哮喘患者介绍五组哮喘食疗汤。

■ 杏仁粒大米茶

取杏仁 120 克，大米 30 克，白糖 150 克。杏仁用开水浸泡 15 分钟；大米冷水浸泡 30 分钟；然后将杏仁粒和大米搅均磨烂后，加入清水 600 毫升，再加入白糖，边煮边搅，直至煮成浓汁，熄火闷 5 分钟即可。适用于内伤咳嗽(咳嗽、痰白以及纳呆)之久咳者。

■ 金荞麦瘦肉汤

取猪瘦肉 250 克，金荞麦 100 克，冬瓜子 30 克，桔梗 15 克，生姜 3 片，红枣 5 枚。所有食材全部放入炖盅内，小火隔水炖 3 小时即可。食用方法：佐餐食用，每天 1~3 次，每次 150~250 毫升。本汤适用于内有热毒(发热、咳嗽、痰多以及肺脓肿)者。

■ 白萝卜胡椒汤

取白萝卜 1 个，白胡椒 5 粒，生姜 4 片，陈皮 1 片。加清水 500 毫升，煎煮 30 分钟后，去渣留液，再加入水 250 毫升煎煮 15 分钟，摇均后分别装在两个碗中，备用。每天饮用两次，每次一碗，早晚各一次。本汤适用于抑郁胸痞(情志不畅、痰多以及痰黏难以咳出)者。

■ 蜂蜜白萝卜汁

取白皮大萝卜 1 个，蜂蜜 100 克。白皮大萝卜挖空中心，放入蜂蜜，放入大碗内，加清水蒸煮 20 分钟，熟透即可食用。每天食用两次，早晚各一次，适量服用。本汁适用于急性哮喘之痰多、黏稠以及咯痰不爽者。

(夏姗)

