

## 秋日进补莲米香

**莲米粥**:莲米20克,大米或糯米100克。将莲米研粉,大米淘尽,两者同放锅中,加清水适量,武火烧沸后,转文火煮至粥成,每日两次,作早、晚餐服食。可养心益肾、补脾涩肠,适用于体弱失眠、慢性腹泻、夜间多尿等。

**三元汤**:莲米、红枣、桂圆肉各份。将莲米泡开,大枣去核,同桂圆肉加清水适量炖熟后,加白糖适量,再煮三五分钟即可,晨起温服其汤,晚间热食其渣,每日1剂。可益气养血,适用于产后血虚、病后体弱等。

**莲米银耳汤**:莲米、银耳各15克,冰糖30克。将银耳泡开,洗净,加清水适量,下莲米炖至烂熟后,纳入冰糖,炖沸即成,每日1剂。可养阴润肺,适用于秋燥咳嗽、干咳少痰、痰中带血、胸中隐痛等。

**莲心茶**:莲子心、茶叶各适量。将二者择净,放入杯中,冲入滚热开水适量,浸泡片刻饮用,每日1剂。可清热解暑、除烦利湿,适用于高血压、秋燥咳嗽、暑热症等。

## 常按四穴防感冒

秋冬季节,人体抵抗力下降,很容易感冒。在日常生活中,可以试着坚持按摩以下穴位,以预防或减轻感冒的几率。

### 点揉风池穴

该穴位于颈后枕骨的下缘,距离耳朵后部约两个手指宽的一凹陷处。两手拇指点住风池穴,用指头用力揉动数十次。能起到清热疏风解表的作用,适合风热感冒。

### 揉大椎穴

该穴在颈后正中,一个较大的骨头突起的下缘,即第七颈椎棘突的下缘。用一手食、中两指,用力按住大椎穴,揉动100~200次。可起到预防和治疗感冒的作用,适合治疗感冒后高热不退。

### 拿肩井穴

该穴在颈到肩端的中部,肌肉较丰富的地方。两手拇指分别拿对侧的肩井穴。拇指在前,食、中指在后,提拿10次即可。能起到疏风散寒解表的作用,适合风寒感冒。

### 点揉足三里穴

小腿外侧上端有一个凸起的骨头名叫腓骨小头,在这个骨头凸起的前下方约三个手指宽处即是足三里穴。用一手食、中两指用力点住同侧足三里穴,慢慢揉动数十次。再用另一只手点揉另一侧的足三里穴。此穴有疏风散寒、扶正祛邪的作用,可调节机体免疫力,预防感冒。

## 防治冬季手足皲裂中药方

■ 取补骨脂15克,赤芍10克、蜂房20克,地肤子10克,地骨皮10克。每日一剂,水煎取汁浸泡患处20分钟,再用热水洗去药汁,将云南白药粉少许撒在伤湿止痛膏上,贴于手足皲裂处,每天1次,连续使用10天。

■ 取白蔹、白芨各30克,大黄50克,炒黄后研为细粉贮瓶备用。治疗时将药粉少许加适量蜂蜜调成糊状外涂手足皲裂处。每天3次,连续使用10天为一疗程。

■ 取白芨10克,凡士林100克,先将白芨研成细末,再将白芨粉加入凡士林中调匀成软膏,每天3次外涂患处,连用至愈。

■ 取生大黄15克,甘草30克,香油250克。先将大黄、甘草切碎后放入香油中,以文火煎熬,待药炸至焦黄色时,过滤去渣备用。使用时取适量外搽手足皲裂处,每天3次,连续使用10天即可治愈。

(本栏稿件由姗姗整理)



## 秋冬锻炼莫“较劲儿”

### 别和雾霾“较劲儿”

每年秋冬季节,剧冷剧热更替,是心脑血管等疾病的高发时期。秋冬锻炼有讲究,有些人却爱“较劲儿”,因为逞强丢了健康。专家提醒,强风、雾霾天气莫要外出锻炼,出现感冒症状时尽量少锻炼。

### 别和强风“较劲儿”

秋冬健身时不要和强风较劲,风吹在皮肤上相当于环境温度降低8℃。严寒让皮肤干裂,脂化层蜕变,还让膝部寒冷,让指、趾僵痛。研究发现,膝部皮温下降的速度是胸部的20多倍。人在严寒酷冷之中,基础代谢率会增加10%~20%。加大运动量,其产热也主要用于御寒,难以达到健身效果。因此,在严寒强风中锻炼近似自虐,有悖于健身、娱乐的原则。

### 别和感冒“较劲儿”

秋冬气候多变,感冒多发。人患感冒时,疲乏无力,如有发烧更会加重体能损耗。此时运动代谢增强,无助于感冒的痊愈。此外,人患感冒时,免疫系统处于应激

状态,运动会加重免疫系统的疲惫,降低机体抵抗力。一些本来可以由免疫系统消灭的病原菌,反而会繁衍、生长,引发肺炎、心肌炎、菌血症等严重疾病。

### 注意事项

■ 爱出汗者少穿棉质内衣。研究发现,棉质内衣被汗湿后干得慢,反而会增加霉菌感染的风险,健身时最好选择吸湿排汗功能更好的竹纤维内衣。

■ 热身运动做足6分钟。6分钟热身,可使运动效果提高24%。拉伸全身肌肉3分钟,可改善身体灵活性和协调性。

■ 运动前洗个热水澡。室外气温越低,需要热身的时间就越长。运动前不妨冲个热水澡,帮助热身。

(北商)

## 别让小胃病变成大危害

每10个人中就有8人可能患有胃病。由于秋凉的刺激,使一些原本患有胃病的患者旧病复发,严重的还会引起胃出血、胃溃疡等并发症。胃病病人经常遭受胃痛、胃胀、烧心、反酸、恶心、呕吐、嗳气、食欲不振等各种症状的困扰,胃病不除,病人非常痛苦。胃病危害健康,必须积极治疗,并且治疗结合,养胃、护胃很重要。

专家提醒,胃病不但影响工作、生活和情绪,而且胃病还具有遗传性和传染性,对家人及后代是一个潜在的威胁,因此专家发出呼吁,如果你出现了胃痛、胃胀、胃酸的症状,应时刻警惕胃病威胁你的健康。根治胃病刻不容缓。

二是热水。牛奶可以形成一层胃保护膜,每天早上起床后先喝一杯牛奶,再吃东西是最好的。要多喝水,特别是热水,因为人在大部分情况下会把缺水误认为是饥饿。还有些人喜欢一边看报一边进食,或边玩边吃,这样会使供胃肠消化吸收的血液相对减少,影响消化吸收,易致慢性胃病。

### 讲究心理卫生

研究表明,胃及十二指肠溃疡与人的心理卫生、情绪息息相关,因此人们要善于调节自己的情绪,避免焦虑、恐惧、紧张、忧伤等不良因素的刺激,使意志安逸、心境恬静,即中医讲的“恬淡虚无”、“精神内守”。还要科学安排生活,注意劳逸结合,保证充足睡眠,防止过度疲劳。长期精神焦虑紧张,会使胃肠功能紊乱,导致胃炎和溃疡的发生。

### 避免药物刺激

非急性情况下,不提倡吃药。胃病是一

种慢性病,不可能在短期内治愈。不少药物对胃都有较大刺激,久服会损伤胃黏膜,导致糜烂性胃炎、出血性胃炎以及溃疡的发生。像解热镇痛药阿司匹林、保泰松、消炎痛等,激素类药如强的松、地塞米松等,抗菌药如红霉素等,注意应用这类药物时,要严格遵医嘱,慎而用之。治胃病的良方就是靠养,急不来,只能从生活习惯的改良中获得。我们都需要一个好的胃,这些习惯的改变都是必需的。

### 加强体育锻炼

进行体育锻炼时,不同体质、不同职业的中年人,要根据各自的爱好和兴趣,在力所能及的情况下积极参加各种体育活动,这样有利于改善胃肠的血液循环,增强人体素质,提高对气候变化的适应能力,减少发病的机会。吸烟、饮酒的患者要注意,吸烟会增加溃疡病和胃癌的发病率,而饮酒过度则可损伤胃黏膜,造成胃出血、胃穿孔等。

(四季)