

食疗五方帮你祛“冬火”

传统中医认为,夏天阳气浮跃在外,阳气发散,体内是阴湿的,而冬天阳气则聚敛在内,体内燥热,燥热难以发散,所以这个季节更易上火。大家不妨试试以下的“祛火”食疗方。

■ 吃猪肝去肺火

症状:干咳无痰或痰少而粘、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

疗法:猪肝 1 个,菊花 30 克(用纱布包好),共煮至肝熟,吃肝喝汤。

■ 喝莲子汤去心火

症状:分虚实两种,虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

疗法:莲子 30 克(不去莲心),栀子 15 克(用纱布包扎),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。

■ 喝绿豆粥去胃火

症状:分虚实两种,虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

疗法:石膏粉 30 克,粳米、绿豆各适量,先用水煎煮石膏,然后过滤去渣,取其清液,再加入粳米、绿豆煮粥食之。

■ 喝梨水去肝火

症状:头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、两肋胀痛。

疗法:川贝母 10 克,捣碎成末,梨 2 个,削皮切块,加冰糖适量,清水适量炖服。

■ 吃猪腰去肾火

症状:头晕目眩、耳鸣耳聋、腰脊酸软、潮热盗汗、五心烦躁。

疗法:猪腰 2 只,枸杞子、山萸肉各 15 克,共放入砂锅内煮至猪腰子熟,吃猪腰子喝汤。

四步骤轻松学会“舌头操”

人的舌神经是从大脑出发,与舌头相连接,舌头运动,自然促使舌头活动的神经也一起运动。因此,经常运动舌头,可加强内脏各部位的功能,有助于食物的消化吸收,强身健体,延缓衰老。舌头操的具体做法是:

- 1.每天早晨洗脸后对着镜子,舌头伸出与缩进,各做 10 次,然后舌头在嘴巴外面向左右各摆动 5 次。
- 2.坐在椅子上,双手十指张开,放在膝盖上,上半身稍微前倾。首先由鼻孔吸气,接着嘴巴大大地张开,舌头伸出并且呼气,同时睁大双眼,平视前方,反复操练 3~5 次。
- 3.对着镜子,嘴巴张开,舌头缓慢地伸出,停留 2~3 秒钟,反复操练 5 次。然后头部上仰,下巴伸展,嘴巴大大地张开,伸出舌头,停留 2~3 秒钟,反复操练 5 次。
- 4.嘴巴张开,舌头伸出并缩进,同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左边至咽喉处,上下搓擦 30 次。接着在舌头伸出与缩进时,用左手三指的指尖,在右边至咽喉处,上下搓擦 30 次。

睡眠养生 男女不同

女性:睡眠“充电”,气血充盈

夜间睡眠是女性身体得以补养阴血“充电”的最好机会。中医提倡“静养阴”,女性要靠睡觉来维持静的状态。另外,女性养生还讲究“以血为用”,睡眠质量高则会气血充盈。因为女性受内分泌影响很大,如果内分泌发生紊乱,女性就会出现身体的种种不适,脸色也会不好。睡眠是调整内分泌的最佳时段,睡眠质量高、时间足,内分泌水平会趋向恒定和规律,当然对女性养生养颜有很大好处。

男性:“子午觉”利阴阳调和

虽不像女性那样依赖睡眠来养颜,但男性的睡眠也很有讲究。睡眠有利阴阳调和、休养生息,可以养肾,这对男性而言非常重要。工作繁忙的男性可依从《黄帝内经》的提倡睡“子午觉”,所谓“子午觉”,就是下午 1~3 点,睡半个小时到一个小时,刚好可以“养阳”;晚上 9~11 点入睡,此时开始“养阴”,这个时段入睡效果最好。

(姗姗整理)



冬季足浴有讲究

民间有谚语云:“养树需护根,养人需护脚”,尤其到了冬季,人们更爱用热水泡脚来保健驱寒。中医养生专家提醒,足浴养生有讲究,对时、对症能起到事半功倍的效果,但并非百无禁忌,如婴幼儿就不提倡热水泡脚。

晚上九点泡脚最能养肾

中医养生专家建议,晚上九点泡脚最能养肾。之所以选择这个时间段,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。白天劳累了一天的神经,通过泡脚,可以得到彻底放松和充分调节。“热水泡脚不但可以起到滋肾明肝的作用,还有利于提高睡眠质量。”专家建议,泡完脚后,再适当做几分钟足底按摩,对身体的血液循环更好,脏腑器官也更能得到进一步调节,不宜再进行其他活动。

上班族早上泡脚精力旺

上班族之所以选择早上泡脚,是因为夜间睡眠长时间保持同一姿势,

血液循环不畅,早上泡脚正好可以促进血液循环,调节植物神经和内分泌系统。脚掌上的神经末梢与大脑相连,泡脚时用双手在温水中按摩脚心、脚趾间隙,能使大脑感到轻松、舒畅,使神清气爽、精力充沛。泡脚时,水温控制在 40℃左右,浸泡约 5 分钟。双手食指、中指、无名指三指按摩双脚涌泉穴各 1 分钟左右,再按摩两脚脚趾间隙半分钟左右。为保持水温,可分次加入适量热水,重复 3~5 次。

不提倡婴幼儿热水泡脚

尽管足浴保健效果不错,但也要注意根据个人体质和疾病控制好浴足时间的长度和温度。例如糖尿病患者应特别留意水温的高低,这类患者的末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,他们也感觉不到,容易被烫伤。此外,医生并不提倡婴幼儿用热水泡脚。小孩是“纯阳之体”,本身就容易发热、爱上火。如果再用较热的水泡脚、发汗,会热上加热,反而不利身体。每天用温水把小脚好好洗洗就行,洗完后可以轻轻捏捏脚,达到舒活筋骨的目的。

推荐足浴养生方

■ 风寒感冒足浴方

材料:荆芥 10 克、防风 10 克、苏叶 10 克、葱白 5 段、生姜 5 片。

用法:大火煮开后,小火煮 5 分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

■ 高血压足浴方

材料:冬桑叶 50 克、茺蔚子 30 克、桑枝 30 克。

用法:大火煮开后,小火煮 15 分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

■ 失眠足浴方

材料:吴茱萸 40 克、米醋(白醋)适量(50~100 克)。

用法:大火煮开后,小火煮 15 分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

■ 足跟痛足浴方

材料:五加皮 30 克、川芎 50 克、红花 20 克、威灵仙 30 克。

用法:大火煮开后,小火煮 15 分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

(北商)

红薯的节令养生

在寒意渐渐袭来的日子里,吃上一块热气腾腾的红薯,可算是惬意的一件事儿。其实,在冬季里吃上块烤红薯,不仅能防御严寒,更有许多养生的功效。红薯有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴的功效,使人长寿少疾。

红薯被称为抗癌之星,它的全身都是宝,对人体健康有着诸多的益处。主要表现为:抗癌作用。有助于抵抗氧化应激对遗传物质脱氧核糖核酸(DNA)的损伤;防治便秘。有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠直肠癌的作用;有益心脏。红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素 C 和维生素 B6,均有助于预防心血管疾病。

私家厨房

■ 红薯烙饼

用料:红薯 300 克,面粉 300 克,花椒面、葱花、食盐适量。

做法:红薯蒸熟去皮后捣成糊状,加面粉、温水、辅料拌匀,捏成圆饼,烙熟。

功效:作为主食,可治疗便秘。

■ 红薯扣酱骨

用料:红薯 200 克,排骨 300 克,香菇 1 个,葱段、姜片各适量。

做法:红薯、排骨切块;排骨加料入味片刻,碗底铺香菇,排骨、红薯填内;腌汁,加清水盖碟放进微波炉,中高火烘 20 分钟。

功效:肉与红薯配食,利于消化。

■ 红薯玉米糊

用料:红薯干 250 克,玉米粉 150 克。

做法:玉米粉用冷水浸透和成稀糊;将红薯干放入锅内煮至烂熟;再将玉米粉糊下锅,不断搅动,煮至熟出锅即可食用。

功效:对肿瘤等有辅助治疗作用。

■ 拔丝地瓜

用料:红薯 500 克,白砂糖 100 克,香油 30 克,花生油 50 克。

做法:地瓜切块炸成金黄色,捞出控油;锅内加入清水和白糖,小火慢熬至糖水浓稠变色时,倒入地瓜,离火颠勺。

功效:常食抗癌,有益于心脏。

健康贴士

红薯对人体有诸多的益处,但是在食用时最好不要单独食用,因为大量进食红薯,易出现淀粉消化不良的症状,如出现腹胀、腹内产气多等。

因此,在食用红薯时应配合含脂肪蛋白质较丰富的食物,例如油煎鸡蛋一只或同米、面、豆类食物同煮,以减少氧化酶,或配合其他蔬菜一起进食,不宜每天单独大量食用。

如非要单一食用红薯,可以吃些咸菜或咸菜汤,这样可以减少胃酸,减轻和消除肠胃的不适感。

(四季)