

## 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下边至咽喉处，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，在右下边至咽喉处，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

### 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

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：对癌肿等有辅助治疗作用。

#### ■ 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）

### 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。