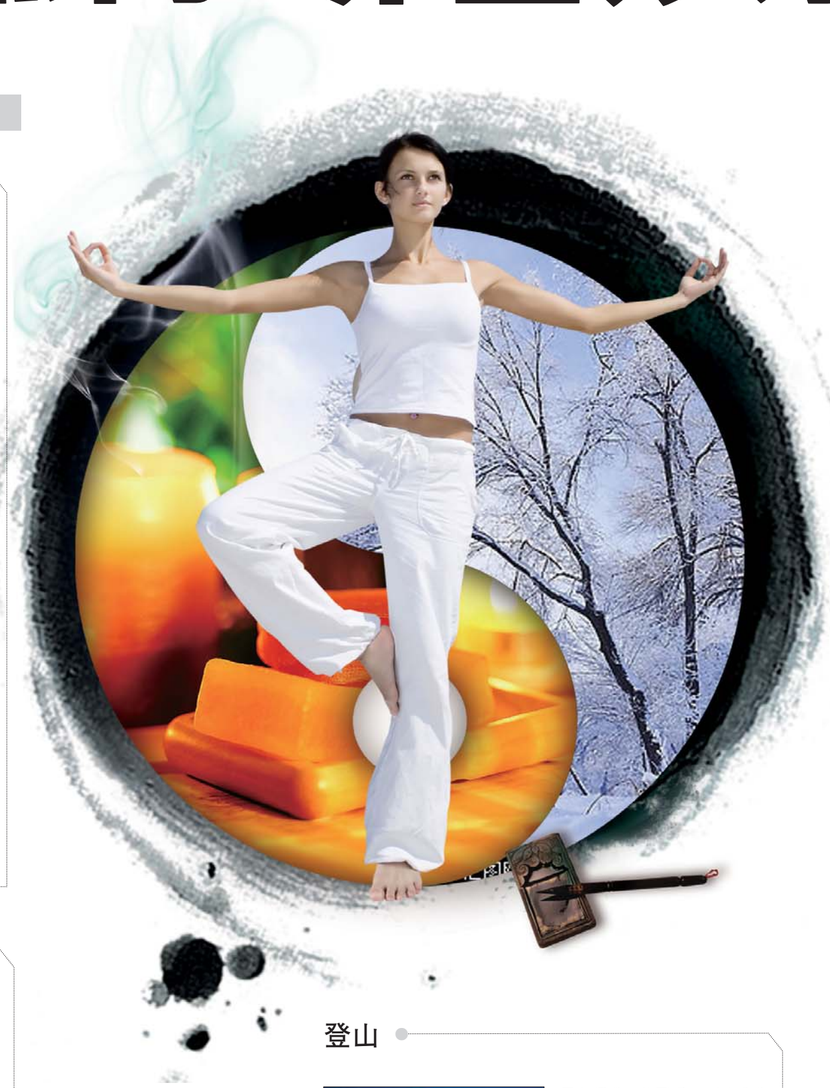
齐鲁晚报

今冬热门 养生妙方盘点

中医认为冬季是匿藏精气的时节,冬令进补以冬至后至立春前这段期间最为适宜。冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。下面介绍一下2012年比较热的养生方法



滋补调养类

喝蜂蜜

蜂蜜被誉最佳养生食谱之一,但冬季喝蜂蜜的好处都有哪些,很多人能道一二却不能说完全,除了排毒养颜,它还是抗衰良方。此外还有助于快速解酒,滋阴润肺,祛痰止咳等,实在是养生佳品。冬季有条件的话一定要多喝蜂蜜!

好处一:快速缓解疲劳,尤其适合熬夜后的OL们。

在所有的天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。

用法:中午一杯蜂蜜水。

好处二:消除大餐后的积食。

蜂蜜可以促使胃酸正常分泌,还有增强肠蠕动的作用,能显著缩短排便时间。

用法:每天早晚空腹服蜂蜜25克。

好处三:滋阴润肺祛痰止咳。

蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,枇杷蜜的止咳作用最好。

用法:雪梨一个,切薄片拌蜂蜜吃,每日数次。

好处四:有利于快速解酒。

蜂蜜成分中含有一种大多数水果没有的果糖,它可以促进酒精的分解吸收,因此有利于快速醒酒,并解除饮酒后的头痛感。

用法:饮酒前吃50克蜂蜜或几块涂蜂蜜的饼干面包,酒后饮蜂蜜水。

好处五:让兴奋的神经"安眠"。

蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠。而且蜂蜜没有其他药物所具有的压抑、疲惫、分神等副作用。苹果蜜的镇静功能最为突出。

用法:每晚睡前一匙蜂蜜。

好处六:治疗偶发伤口。

蜂蜜去掉糖分后的酸度等同于醋,可令细菌在创伤部位不能生存。即使没有病菌,在它的作用下,伤口的肿胀、疼痛程度都会大大减轻,还能消除死去的肌肉,加快伤口愈合。

用法:用10%-15%的蜜汁洗涤伤口,用纯蜜涂抹包扎。

好处七:护肤养颜抗衰老。

蜂蜜是最理想的护肤品。它能供给皮肤养分让皮肤具有弹性,能杀灭或抑制附着在皮肤表面的细菌,还能消除皮肤的色素沉着,促进上皮组织再生。

用法:在一匙葡萄汁中加入一匙蜂蜜,加入面粉调匀后就成为葡萄汁蜂蜜面膜。

好处八:保护狂野的"心"。

蜂蜜可以营养心肌并改善心肌的代谢功能,使血红蛋白增加、心血管舒张,防止血液凝集,保证冠状血管的血液循环正常。

用法:每天早晚各饮一杯蜂蜜水。

服固元膏

固元膏,是补血养元的食品,每天服用,效果会很好。固元膏中的阿胶、红枣,可以补血,还有黑芝麻、核桃仁能补肾,冰糖能润燥,而且做法又非常精细,特别容易消化吸收,特别适合妇女长年服用,而且也适合老年人补血、补肾,治疗咳喘效果也很好。

材料:

阿胶冬天可用1斤,黑芝麻1斤,核桃仁1斤,红枣1斤半,冰糖半斤。

起源:

固元膏也叫阿胶核桃膏,在中国最晚在唐朝已经流传了,是一张唐代杨贵妃所创的民间秘方,人称贵妃美容膏。其配方除了胡桃阿胶,还要加黑芝麻、黄酒以及冰糖。常食可以养血润肤,头发乌黑。此方药膳书中屡有记载。

不过杨贵妃之容貌,《全唐诗.宫词补遗》中有诗为证:"铅华洗尽依丰盈,鱼落荷叶珠难停。暗服阿胶不肯道,却说生来为君容"。

关于此配方中的材料核桃"补肾通脑,有益智能",《本草纲目》这一条与阿胶暗合,阿胶有滋养心肾之功能,故张仲景《伤寒杂病论》中有一方,名叫炙甘草阿胶汤,可治失眠。

古传核桃阿胶膏的配方,最常见的构成如下:红枣(去核)500克,胡桃肉、黑芝麻(炒熟)、桂圆肉各150克,阿胶、冰糖各250克,黄酒500克。

制作步骤:先将红枣、胡桃肉、黑芝麻、桂圆肉研成细末;阿胶浸于黄酒中10天,然后与酒千毫置于陶瓷容器中隔水而蒸,使阿胶完全融化,再加入红枣、胡桃肉、黑芝麻、桂圆肉细末,搅拌均匀,加入冰糖融化即可。

核桃与阿胶制作成膏食用,民间并不罕见。大户人家的千金,在近代往往当作寻常食品。据说这个风气的形成,与慈禧太后有很大关系。《清宫叙闻》记载道,"西太后爱食胡桃阿胶膏,故老年皮肤滑腻"。

功效:护肤美容珍品,可以补肾养血、润肤美容。

禁忌:脾胃不好,子宫寒的妇女,脾胃虚弱的儿童不宜服用。

注意:

1.在"固元膏"的配方中,冰糖是常规原料,如是糖尿病人需去掉,可适当加大枸杞子用量。

2.如果便秘严重,可加大松子仁用量。

3.如果气虚严重,特别怕冷的人,可加大桂圆用量。

4.如果失眠严重,可加大红枣用量。

吃海参

当前,海参进补已经被广泛接受。海参以其丰富的营养、良好的滋补效果受到消费者的认可。但是营养学专家提醒消费者,进补也是因人而异,海参的蛋白质含量很高,儿童和肝肾功能不好者应该避而远之,要根据各自的体质选择最适合的滋补产品和进补方式。

有不少消费者反映,海参进补确实是有不错效果,但是在发泡和食用过程中也有很多禁忌,如发泡过程中不能沾油,用纯净水等,而在食用过程中,不建议采用饭店的煎炒烹炸做法。

怎么吃才能既美味又营养

很多人每天只是固定的一种吃法,长期吃都吃腻了。专家说,大部分家庭食用海参都是为了进补,干海参发泡好以后就可以直接食用,烹饪方法越简单越好。海参本身除了淡淡的腥味是没有什么特别的味道的。

注意海参不能与甘草和醋同食,下面是几种海参的做法:

1.海参蛋花汤。将海参切大块,放入煮好的鸡蛋汤中即可成为一道美味的海参蛋花汤。

2.清汤海参。在煮沸的水中溶入适量方便面作料,将海参切块放入后同煮5-10分钟即可食用。

3.海参粥。作为早餐,海参可以切碎熬粥,这样的吃法不但可以让早餐更加方便和营养,也更利于胃肠道对海参营养的吸收。

在做海参粥前,先把米粥熬好,粥的材料最好是碎米,或者普通的大米熬至烂熟。然后把切碎的海参放进粥里,同时加入少量的盐和糖,适量的姜丝,再熬5分钟后就可以出锅。海参粥保留了海参的营养,加入姜丝更有暖胃的作用。

4.凉拌海参。如果想让海参的口感更好,也可以选择凉拌,将发好的海参用热水焯一下,用味极鲜和芥末、糖等调味,这种吃法会感觉海参比其他鱼类,肉类口感更加滑润,味道也相当好。也可以把海参切成碎丁凉拌着吃,加入鸡精或鲜味汁,再适量加一些醋、葱花和蒜泥调匀,装盘撒上点香菜末就可以吃了。

哪些人不宜吃海参

腹泻期间不宜多吃海参,专家说,海参性滑利,脾胃虚寒经常腹泻的人并不适宜大量食用海参。同时也不赞成生吃海参,因为鲜活海参可能携带细菌甚至病毒,这样的吃法容易导致腹泻,而且营养价值也不容易被人体吸收。

另外,海参是高蛋白食品,肝脏疾病患者每天虽然应该摄入定量的优质蛋白,但如果食用过量反而会给肝脏带来一定的压力,所以每天的食用量应以不超过50~100克为宜。

饮药酒

药酒有通血脉、行药势、散诸痛、祛风湿之功,是冬春季节调治进补的佳品。

有些人饮用三鞭酒,有些人饮用黄酒,有些人则会自己酿制一些适合自己的药酒,或者是购买药酒,每天喝上几杯,保健强身,调理养生。

另外,长期服用某些药酒还能预防疾病,如重阳节饮用菊花酒,可抗衰老;常饮山楂酒,可预防高血脂、减少动脉硬化;长期服用五加皮酒、人参酒则可健骨强筋、补益气血、扶正防病……

选用滋补药酒时还要考虑到体质问题,形体消瘦的人,多偏于阴虚血亏,容易生火、伤津,宜选用滋阴补血的药酒。形体肥胖的人,多偏于阳衰气虚,容易生痰、怕冷,宜选用补心安神的药酒。

中医一般把药酒分为3类:

滋补类药酒:用于气血双亏、脾气虚弱、肝肾阴虚、神经衰弱者,主要由黄芪、人参、鹿茸等制成。

著名的药方有五味子酒、八珍酒、十全大补酒、人参酒、枸杞酒等。

活血化瘀类药酒:用于风寒、中风后遗症者,药方有国公酒等;用于骨肌损伤者,方剂有跌打损伤酒等;有月经病的患者,可以用调经酒、当归酒等。

抗风湿类药酒:用于风湿病患者。

着名的药方有风湿药酒、追风药酒、风湿性骨病酒、五加皮酒等。其中症状较轻者可选用药性温和的木瓜酒、养血愈风酒等。

提醒:

不是每一种药酒人人皆宜,也不是人人都适合服用药酒。选用药酒应根据自己的体质决定,最好事先经过医师的辨证,先了解自己的体质,"对症"饮用药酒,才能达到调整阴阳气血的作用。所以,在饮用药酒期间应该注意以下几个方面:

1.对酒有禁忌者不能服用,如酒精过敏者,患各种皮肤病、肝肾疾病、手术后、消化道溃疡患者等;

2.妊娠和哺乳期的妇女不适合用;再者,发烧患者也应避免;

3.有出血性疾病、呼吸系统疾病、高血压及各种癌症患者都不宜饮用。

健身类

冬泳

冬天,被称为"血管体操"的冬泳正在成为人们冬季健身的时尚运动。

好处:

1.冬泳有助于提高生活质量,吃得香,睡得好,精力充沛,思维敏捷,很少感冒,也较少罹患其他疾病。

2.祛病抗衰,对高血压有一定的调节作用;在一定范围内降低高血脂和高胆固醇。冬泳能增强对冷刺激的适应能力,冬泳能提高机体的抵抗力,冬泳可以延缓衰老进程。

3.冬泳像血管体操一样,增加血管弹性,加速血流速度,可以减少与冲刺沉积在血管壁上的脂肪颗粒和胆固醇,减少与推迟动脉硬化,预防血栓的形成和冠状动脉梗塞。

4.可以增强心肺功能。冬泳后心肌收缩力增强,血液循环加速,促进身体各系统功能,向好的方面发展。

5.可增强自身的免疫力。冬泳后许多指标如淋巴细胞、白细胞、吞噬细胞、免疫球蛋白等,都比冬泳前明显增加。

6.冬泳有促进内分泌的作用。

7.冬泳可延缓神经系统,特别是中枢神经的衰退。

8.冬泳增强消化系统功能。由于热能过多的消耗,故消化能力增强,所以,食欲大增,全身代谢功能普遍增强。

另外,通过冬泳锻炼普遍感到心理上的满足。通过强冷刺激后所产生的欣慰感,冬泳这种心理上和精神上的不断充电,对机体各系统生理功能定会产生积极的影响。

四个原则:

冬泳要掌握四个原则:游阳不游阴、游雨不游风、游雪不游雾、游清不游浑。

注意事项:

1.从秋天开始连续游泳到冬天不要间断,要有一个循序渐进的适应冬泳锻炼的过程,才不会对身体形成危害。

2.每天冬泳时间的选择:下午的时间最好,然后是早晨也很好,不过,早晨冬泳时要在起床后运动半小时以后再进行冬泳。雾天、风天、雷雨天不要冬泳。

3.要做好准备活动,下水前要把肌肉活动开,然后更衣适应一下寒冷的气温,让身体凉下来,大约要5分钟,然后再下水。

4.在水中游泳时间:14℃水温以下为冬泳,一般可游泳14分钟,以后水温每降低1℃相应同步减少冬泳的时间1分钟,也就是到1℃左右的水温时只冬泳1分钟左右。

5.整理活动:出水后马上擦干水,穿衣保暖,然后进行适当的运动使体温恢复正常。

提醒:有心脏病、肝病、肾病和肺气肿等病情较重的患者,以及尚未发育完全的孩子,不适合冬泳;感冒(包括轻微感冒)的初期和中期不能下水冬泳,感冒后期即将痊愈时可以冬泳,酒后严禁冬泳。

登山

冬季登山,你尝试过吗?冬季人体的新陈代谢减慢,出汗减少,再加上气温降低,空气密度增大,人就不会感到像夏天爬山那样累得气喘吁吁。登山可以增强体质,提高肌肉的耐受力和神经系统的灵敏性。在登山的过程中,人体的心跳和血液循环加快,肺通气量、肺活量明显增加,内脏器官和身体其他部位的功能会得到很好的锻炼。

冬季登山,应该注意些什么?

首先,我们要选择好线路,结伴同行。

其次,要注意时间,冬季日短夜长,一定要在日落前回到营地。

最后,要做好事故防范,不甚摔倒时,可利用背包做缓冲,防止头部或腰部受伤。

做好充分的准备后,我们还要掌握登山的要领。走上坡路时可采取"Z"字形路线攀登,脚底完全平放在斜面上,使摩擦面积最大,以避免滑落,身体不要过于弯曲,以免增加腰部压力,尽可能保持身体平直。走下坡路时要把身体重心放在脚后跟上,如果整个脚底踩在地面上的话,很容易滑倒。下山不宜走得太快,更不可奔跑,这样会使膝盖及腿部肌肉感受到过重的张力,使膝关节受伤或把肌肉拉伤。另外,爬山过程中要安排一定的休息时间,每爬1小时,休息5至10分钟,在陡坡上,每20分钟休息1至2分钟。每次休息时,应用双手轻轻按摩或者捏拉腰背部及大、小腿的各处肌肉。

冬季爬山装备也十分重要。众所周知,海拔上升1000米,气温会下降6℃,因此,冬季登山保暖很重要。外衣方面,我们可以选择轻便、保暖性好的冲锋衣。冲锋衣已经成为近年来冬季登山服装的热门选择,它不仅保温效果好,而且时尚、美观,其明艳的色彩,也可在遇到紧急情况时,为他人的营救指明方向。此外,登山鞋的选择也很重要,一定要选择有防滑作用的,最好选择高帮登山鞋,如果有条件最好再备上登山杖,以缓解腿部压力。

打网球

热身马虎不得

在寒冷的冬季,身体肌肉、关节、韧带通常处于冷缩状态,并使身体活动受到限制,所以无论是在室内还是室外打球,都要做好充分的热身活动。

主要包括活动关节、伸展身体、慢跑、和平球对打。几个特别要注意充分活动的部位是:手腕、脚踝、肩关节、肘关节和膝盖。初学者通常是手腕和手肘比较容易受到伤害,所以建议最好戴护腕。中间休息后又重新上场打球,如果休息的时间太长,体温下降,一定要再热身。

缠肘法预防网球肘

冬季是网球肘高发时期,热身活动不充分也易导致网球肘。缠肘练习既可以活动关节韧带,又能搓摩刺激曲池穴,疏通手阳明大肠经。

具体方法:下肢姿势不限。以缠右肘为例,左掌托住右肘关节,右臂掌心向上,右掌五指以小指侧为起点,五指依次卷屈,向腕前屈肘卷回,中指尖对心口处,经过胸前向下、向外、向前螺旋伸出。同时,左掌不离开右肘关节,右肘在左掌上旋转摩擦,目视前方。一组10次,做5至6组。左右交替练习,直至感觉肘部发热。

装备正确打球不累

冬季打球,由于冷缩的作用,球拍和拍弦跟平时有所不同,要注意网球拍拍弦的调整。通常球拍的热胀冷缩系数要小于拍弦,故冬季打球,一般会觉得拍弦比往常更硬更紧。这时,可适当地调整穿弦的磅数,降低两到五磅,以保证正常的打球状态。另外弦穿得稍微松一些,也能减少因冬季天冷弦脆易断的情况。

应该选择正常气压的球练习。因为天气寒冷,有些旧球就会显得太软、太重,经常会感觉到打不动球,从而增加手腕和手臂的负担。长时间打球就会造成手的损伤。所以,要及时更换旧球,用较正常气压的球来练习,保证球有较好的弹性。

冬天的场地更硬,所以对球鞋的鞋底要求也高,应该更柔软一些,这样能减缓因跑动而造成的对膝关节的震动。

另类养生

音乐治疗

在冬季,由于日照时间减少,会引起人们脑内5-羟色胺的减少,随之出现失眠、烦躁、恶观、厌世等一系列症状。建议大家用愉悦调神法,调节自己的心态。在冬季经常听音乐的人,其内分泌系统、消化系统可从内到外得到调整,消除脾虚寒凉的隐患。

音乐具有阳刚之美和阴柔之美的两重性,确定选择激昂还是柔和的音乐,需要看调理的情绪或者脏器功能是"有余"还是"不足","有余"则选柔和的节奏,"不足"则选激昂的节奏。比如说要调节"喜"这种情绪,想让自己高兴起来,就用激昂的乐曲,比如《丰收锣鼓》、《魏蛛舞曲》、《晚会》等;但如果心浮气躁,就应该用柔和的乐曲,比如《平湖秋月》、《渔舟唱晚》、《春江花月夜》来缓解一下。下面介绍几个冬季常用音乐处方。

清热处方

适用症状:压力过大、焦虑上火、身心疲惫

民族管弦乐:《赛龙夺锦》——表现龙舟竞发景象,令人喜悦和振奋;《茉莉花》——独具江南水乡风情的乐曲,茉莉芬芳,令人神清气爽;《瑶族舞曲》——表现瑶族青年男女在节日夜晚身着盛装于月下翩翩起舞,送来一份轻松和欢乐。

滋补处方

适用症状:紧张忧虑、信心不足、患得患失

民族管弦乐:《迎仙客》——温婉细腻的江南特色曲调,舒缓紧张情绪。《二泉映月》——流畅抒情的旋律,描绘出水波微漾,素月幽静的西湖秋夜美景,让人有心神宁静之感。

葫芦丝独奏曲:《缅桂花开》——描绘夕阳西下、月色斑斓、情歌迭起、低吟浅唱的情景。悠扬的乐韵,如润物无声的细雨,滋补浮躁的心灵。

理气处方

适用症状:烦闷气滞、情绪低落、食欲不振

鼓乐合奏:《万年欢》——描写婚礼欢庆场面,激发对幸福生活的向往,令人愉悦和幸福。

丝弦乐合奏:《娱乐升平》——表现出一种清新活泼、乐观向上的情绪,鼓励大家用乐观的态度对待生活。民族管弦乐:《高山青》——描绘出一幅优美的阿里山风景,听后释放心中不快,振奋精神。

润燥处方

适用症状:口干舌燥、失眠多梦、易焦易怒

埙独奏:《寒江残雪》——乐曲婉转细腻,表现了一幅初春寂静的江南映射着皑皑白雪、残冬将去春即来的景象,令人心平气和,情绪安宁,平稳和谐地休养心灵。

钢琴曲:《月光》(德彪西)——有哀想的柔情,有心弦的波动,使人心潮平复,忘情于朦胧缥缈的融融月色之中。低音长笛曲:《午夜天鹅》——低音长笛的音色与人声相似,作品描写午夜期间,两只美丽的天鹅在平静的湖面"晚寒深处,相对沐红衣"的感人场景。