

## 清补藏防

### 过冬至

中医认为,冬至节气是人体阴阳气血很重要的转变点,冬至后是人们进补的最好时间,所以也有“冬至补对一天,身体健康一年”的说法。中国中医科学院教授杨力表示,想要在冬至补对身体,有4个关键词——清、补、藏、防。

**清。**顾名思义,就是在滋补前排空身体里堆积的毒素,让营养能更好地吸收。进入冬季之后,人的新陈代谢速度下降,体内容易堆积代谢废物。此时,可以多吃一些胡萝卜、葡萄、黄瓜、木耳、海带、蜂蜜等食物,排除五脏里的毒。

**补。**排出毒素之后,就可以开始进补了。冬至后,不要吃过多寒凉或燥热的食物,应该以温补为主。进补前,最好弄清楚自己是什么样的体质,千万不可以补得太多、太乱。

**藏。**冬天养生,应该以养精蓄锐、休养生息为主,这是符合“天人相应”的中医原理的。冬至要三藏,首先要节欲保精,不能过度进行房事,过度疲劳。在运动上要避免大量出汗和激烈运动等;其次要心神调和,这一天尽量不要熬夜;最后要控制情绪,不能过分喜怒哀乐。

**防。**对于中老年人来说,还应注意预防冬天高发疾病,如心绞痛、脑梗、脑梗、肾病、肺炎等。天气寒冷时人气血运行缓慢,所以有“三高”或已患有心脑血管疾病的老人,冬天需要特别注意防寒保暖,多晒太阳,出现任何不适,最好马上就就医。

杨力表示,冬季进补是一个长期的过程,不能说冬至节气后注意了这些方面,之后就可以随心所欲了。冬季最好的进补时间是从“冬至”开始到“三九”结束,一共27天,这一段时间都需要注意上述几个方面。

(据人民网)



## 适宜冬季

### 吃的水果

#### 梨

梨是冬季水果中的首选,它含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素。梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能,最适宜于冬季发热和有内热的人食用。尤其对缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等症较为适宜。

#### 猕猴桃

早晨吃猕猴桃治便秘——秋冬季是便秘的多发季节,中医认为,这个时节干燥的气候容易在人体内诱发燥邪,耗伤人体津液,便秘就是这一现象的主要体现。临床上总是建议得了便秘的人采取食疗的方法,不仅效果好,而且没有副作用。多吃水果就是食疗中最有效的一种。

#### 甘蔗

甘蔗是含水量很高的水果,水分含量占甘蔗的84%,在干燥的冬天补充水分是必不可少的,其次,甘蔗的含铁量在众多水果中可是名列前茅的。

甘蔗拥有滋补清热的作用,作为清凉的补剂,对于治疗低血糖、大便干结、小便不利、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥引发的咳嗽气喘等病症有一定的疗效。不过,由于甘蔗性寒,脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

(据《科技日报》)



美国网络医学博士提醒:

## 当心冷风

### 引发过敏

入冬后,很多人遇到冷空气就喷嚏不止、流涕不断,甚至引发哮喘,整个冬季都会伴随鼻塞;还有一些人在室内外环境变化时,面部、身上会出现皮肤红斑、又痒又痛,这些就是人们常说的冬季过敏症,包括过敏性鼻炎、过敏性哮喘、神经性皮炎、冬季湿疹及其他过敏性皮肤病。

近日,美国“网络医学博士”杂志最新撰文指出,冬季虽然少有花粉作祟,但对于过敏患者,仍然要避免以下几种过敏原。

**冷空气。**室外的冷空气、室内外温差以及干燥的气候,对过敏体质的人来讲都是一种刺激,这种刺激会使呼吸道收缩。外出时,过敏者要戴上围巾或口罩,护住脖子和嘴,确保吸入的空气是温暖的。

**尘螨。**夏季堆积起来的尘埃及存活下来的霉菌孢子,在供暖设备开启的时候也会入侵人体,激活过敏参与细胞——肥大细胞,嗜碱性细胞释放过敏介质,诱发过敏症,尤其是过敏性鼻炎和哮喘的情况最为多见。冷冻方法对去除尘螨比较有效,将洗好的内衣、床单、床罩、枕头罩晾干后,直接放进冰箱冷冻室里冷冻一晚,就能有效消除尘螨。

**毛衣。**冬季皮肤瘙痒者要注意,你是不是对毛衣或化纤内衣过敏,如果是,请避开高领毛衣。羽绒被。羽绒制品使用时间越长越容易导致过敏。过敏者最好不要使用羽绒被、羽绒枕头等羽绒用品,可选择聚酯纤维枕头。

**加湿器。**使用加湿器前要先咨询医生,因为过度潮湿会促使螨虫和霉菌生长。虽然湿度的增加能使室内温度不显得那么冷,但这样的环境会使有哮喘或其他过敏症的人更容易接触螨虫和霉菌。如果医生同意使用,最好选择一个可以自动保持湿度恒定的加湿器,保持室内湿度不高于40%。

**口罩。**卡通口罩,面料含有大量涤纶纤维,质地粗劣。这些物质对皮肤很容易产生刺激,从而造成一些过敏现象。正确的做法是,口罩最好每天都要清洗,并且定期消毒,可用消毒液浸泡30分钟后再清洗,并在太阳下彻底晒干。

**风过敏。**吹了凉风也会起一身的风疙瘩,我们称之为寒冷性荨麻疹。反复不愈,只要被寒风刺激或浸入冷水数分钟后,局部或全身都会出现大小不一、数目不定、伴有剧痒的水肿性风团。所以,有皮肤过敏史,尤其在寒冷季节里有过荨麻疹史的人,要特别注意保暖。

(据《北京晨报》)



## 冬季进补,如何不“过”

不少人选择在冬季进补,然而,一些人在用人参、鹿茸时却补出了问题。有专家称,中医科的患者中,有一成是因盲目进补出来的病。

#### 气虚:辨明类型用人参

气虚主要症状:容易疲劳,没有精神,经常感觉乏力、倦怠、没劲儿等,特别是在劳累后症状加剧。舌苔较淡、舌较厚且有齿痕。

**食补:**一般建议多吃补气健脾的食物,如山药、莲子、糯米、小米、黄米、大麦、胡萝卜、栗子等。这些食物既可以直接吃,也可以用来做汤,熬成粥效果最好。

**药补:**首都医科大学附属北京中医医院副院长王国玮认为,一般来说,气虚而稍偏热的,如患有高血压、糖尿病、冠心病、更年期综合征者,建议服用西洋参;气虚偏寒的,可服用红参(高丽参)进补;单纯气虚的可服用白参(生晒参);气虚较严重者可服用野山参。

#### 血虚:上火别吃阿胶

主要症状:失眠、头晕、脸色发黄、指甲发白、嘴唇颜色偏淡,舌苔厚。女性月经量少、色淡等。

**食补:**桂圆、大枣,每天半两左右。其他的还有乌鸡、黑芝麻、鸡肉、红糖、赤豆等。此外,小米红枣粥也不错。

**药补:**如果头晕、心慌很严重,去医院检查后发现贫血,就说明血虚较严重。北京老年医院中医科主任刘德泉认为,此时合适的补品为阿胶、当归等。但阿胶并不适合所有的血虚者,如果有热邪,上火、口中生疮、嗓子疼等情况,建议不要服用。

#### 阴虚:胖人别服六味地黄丸

主要症状:最典型的是五心烦热(即两手手心、两脚脚心、心口烦热)、口干眼干燥,体型偏瘦。舌头依稀可见如同土地干裂后的小裂纹、舌苔较少、舌体发红。脾气相对暴躁。

**食补:**银耳、木耳、海参、山药等。银耳、木耳每天别超过一二两,熬粥最好。要忌辛辣,少吃羊肉、辣椒、烧烤等。可饮用清茶,别喝红茶。

**药补:**刘德泉表示,如今,不少人把六味地黄丸当成壮阳保肾的佳品,甚至全家老少

都服用,但它毕竟是药物,有严格的适应症,服用不对反而可能导致问题。比如,胖人服用,可能影响脾胃功能;有腰膝酸冷、喜暖畏寒等明显肾阳虚症状者,也不宜服用六味地黄丸。

#### 阳虚:用错鹿茸可能出血

主要症状:手脚发凉、心慌怕冷、容易起冻疮、体型偏胖。

**食补:**羊肉、牛肉、鳊鱼、泥鳅等。阳虚的人要少吃生冷食物,做饭时可以适量加点辛温的葱、生姜、胡椒等调味品。牛羊肉一天也别超过二两的量。

**药补:**王国玮表示,鹿茸的壮阳功能较强,可磨粉或浸酒后服用;但阴虚内热者别服用,否则有可能造成出血、烦热不安等不良反应。刘德泉则提醒到,如果从人的生理规律来讲,男人40岁前、女人45岁前无需补肾。此外,鹿茸中的有效成分可能与果蔬或茶中的鞣酸发生反应,所以通常建议空腹服用,服用后尽可能少喝茶。

(据《生命时报》)

用牙线清洁牙齿 用吸管练呼吸

## 15个小习惯有助长寿

家里乱糟糟、吃饭没嚼几口就咽、工作马马虎虎,这不仅是习惯不好,还会影响到人的寿命。英国《每日邮报》最近综合15项最新研究以及专家提示,总结了能让人长寿的好习惯。

1.倒着看书。美国老龄化专家马里奥·基里亚斯博士认为:阅读时将书本倒着放能刺激大脑,促进新细胞生成。换左手写字、听不熟悉音乐也有类似的效果。

2.不碰公厕门把手。公厕的门把手是细菌和病毒的温床,增加患病几率,英国阿伯丁大学细菌学荣誉教授休·彭宁顿建议:开公厕门时最好用指尖碰门把手的下端,或用纸巾包住手。

3.常吃香蕉。香蕉含有丰富的钾,有降血压、防中风、心脏病的功效,还有助于抵消饮食中过量盐分对身体的损害。

4.练习深蹲。运动生理学家认为,深蹲能让全身肌肉群都得到锻炼,老年人练习深蹲是预防摔倒的最佳运动。

5.每天喝茶。哈佛大学医

学院的学者认为,茶叶中含有的抗氧化剂有助于保护血管。

6.生病时喝酸奶。生病时,体内菌群会失调,增加感染几率,如果多喝酸奶,其中的益生菌不仅能保持肠胃健康,还能增强免疫力。

7.每天用牙线。口腔健康状况差会减寿6.4年,并为心脏病理下隐患,而每天用牙线清理牙齿有预防糖尿病和认知障碍症的作用。

8.用吸管练呼吸。每天花几分钟用嘴咬着吸管,练习深度、缓慢的呼吸,能提高肺功能和肺活量,放缓心率,降低血压,延缓衰老。

9.家里干净整洁。美国心理学家霍华德·弗里德曼博士研究发现:长寿的人多数认真尽责,把家收拾得整洁干净,因为这类人大脑中血清素的含量较高,有助于调节饮食和睡眠习惯。

10.交健康的朋友。健康的朋友会给自己带来健康的好习惯。发表在《新英格兰医学杂志》上的研究显示:如果关系最亲密的朋友患有肥胖

症,即使他住得很远,自己患上肥胖症的可能性也会增加1.7倍。

11.爱种花草。园艺劳动能保护心血管,锻炼肌肉的柔韧性和力量等,1小时的园艺劳动约相当于散步8000米。

12.每天吃洋葱。每天吃80克左右的洋葱,能降低患结肠癌、直肠癌、喉癌和卵巢癌的风险,其中的抗氧化成分能防止炎症反应,还能提高免疫力。

13.咧嘴笑。美国马里兰州大学神经科学和心理学教授罗伯特·普罗文认为,幽默能增加人体免疫细胞数量。捧腹大笑能让血流量增加20%,降低患心脏病的风险。

14.努力工作。研究发现,工作具有挑战性,积极努力和完成任务后的成就感能促进长寿,防止过早死亡。

15.每口饭嚼20次。国际内分泌大会上公布的一项研究显示,咀嚼少会让人们吃下更多食物,使患2型糖尿病的风险翻倍,而充分咀嚼有助于消化吸收。

(据《扬子晚报》)