

小寒进补 多喝四款粥

小寒的来临预示着天气将进入一年当中最冷的时刻,因此在饮食上要多吃一些温补食物滋补身体。从中医养生的角度来说,此时也是进补的最佳时节,而冬季养生应该以先养肾,那么如何补肾养生呢?专家为大家推荐了几款养肾食谱。

山药汤圆

制作方法:材料山药、糯米、红糖、胡椒粉准备好。将山药研磨成粉末,放进蒸锅里蒸熟,再加入红糖和胡椒粉做成馅。将糯米浸泡片刻,磨成糯米粉,再将山药馅和糯米粉做成汤圆放进锅里煮熟即可,可以健脾补肾。

冬虫夏草老鸭煲

选老鸭一只,冬虫夏草5克。将老鸭去毛洗净,去肚杂,将冬虫夏草放入鸭腹内,用针线缝合,加水过鸭身,放入生姜、葱后煮开,放入调味品。服用时饮汤食鸭肉,一日两次,分数日服完,再将冬虫夏草嚼服,可补肾填精。

黄芪粥

制作方法:取生黄芪50克、粳米50克。先将生黄芪煎40分钟,取其汁备用。粳米加水煮粥至将熟,加入黄芪汁,煮熟,一日两次温服,可补气健脾。

地黄枸杞粥

制作方法:地黄50克,枸杞子50克,粳米50克。将地黄、枸杞子加水同煎40分钟,取汁备用。粳米加水煮粥至将熟,加入地黄枸杞汁,煮熟。

哪些时刻

喝酒最伤身

饮酒过量有害健康。英国《每日邮报》最新载文,刊出了多位专家总结出的不同时间点酒精对人体的影响。



晚上8点:饮酒后最易兴奋。一杯酒下肚就会提高多巴胺、血清素等4种可以使大脑产生欣快感的化学物质水平。

晚上10点:酒后口无遮拦。饮酒两小时后,自信心会倍增,但判断力更差。

晚上11点:最不适宜喝威士忌。

午夜12点:女性醉酒更快。女性体内脂肪比男性多,水分比男性少,加之女性体内处理酒精的肝脏酶水平低,因而更容易醉酒。

凌晨2点:酒后大吃烧烤很危险。酒后烧烤吃得太多,容易诱发呕吐,甚至出血。

凌晨4点:影响睡眠。过量饮酒很难进入深睡阶段,起夜次数多,醒来仍觉疲倦。

上午7点:酒后脱水导致头痛。即使半夜之后没再喝酒,血液酒精水平和脱水也可能导致头痛等宿醉症状。

上午9点:吃油炸食物会加重宿醉症状。酒后没睡好会导致醒来时血糖偏低,想吃油炸食物。但这又会刺激胃酸过度分泌,导致胃部不适。

上午11点:喝酒后一天中感觉最难受的时候。由于肝脏、肾脏等器官都忙于处理酒精,11点是宿醉最难受的时候,更容易抑郁、焦虑和易怒,体温增加,心跳加快且血压升高。

下午1点:身体开始恢复。此时,宿醉影响减退,身体开始恢复,但仍会感觉没睡好或胃部不适。



冬季注重补肾可御寒

医学认为,寒为冬季的主气,小寒又是一年中寒冷的季节。寒为阴邪,易伤人体阳气,寒主收引凝滞。所以,虽然小寒养生包括的内容很多,但基本的原则仍是《黄帝内经》中的那句格言:“春夏养阳,秋冬养阴。”冬日万物敛藏,养生就该顺应自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以润五脏。冬季时节,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化。所以冬日养生很重要的一点就是“养肾防寒”。

虽然此时节是“进补”的最佳时期,但进补并非吃大量的滋补品就可以了,一定要有的放矢。按照传统中医理论,滋补分为四类,即补气、补血、补阴、补阳。

补气主要针对气虚体质。如动后冒虚汗、精神疲乏,如人子宫脱垂等体,宜用红参、红枣、白术、北芪、淮山和五味子等。

补血主要针对血虚体质。如头昏眼花,心悸失眠,面色萎黄,嘴唇苍白,如月月经量少且色淡等,应用当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等。

补阴针对阴虚体质。如夜间盗汗午后低热、两颊潮红、手足心热、妇人白带增多等体征,宜用冬虫夏草、白参、沙参、天冬、鳖甲、龟板、白木耳等。

补阳针对阳虚体质。如手足冰凉、怕冷、腰酸、性功能低下等体征,可选用鹿茸、杜仲、肉苁蓉、巴戟等。阴虚阳盛的体质更宜选用冬虫夏草、石斛、沙参、玉竹、芡实之类,配伍肉禽煲、炖汤水进补。

民谚亦曰:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,多喝药一碗。”这说明

了冬季锻炼的重要性。在这干冷的日子里,宜多进行户外的运动,如晨早的慢跑、跳绳、踢毽等。还要在精神上宜静神少虑,豁达乐观,不为琐事劳神,心态平和,增添乐趣。

在此节气里,患心脏病和高血压病的人往往会病情加重,患“中风”者增多。中医认为,人体内的血液,得温则易于流动,得寒就容易停滞,所谓“血遇寒则凝”,说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好,尤其是老年人。

足跟干裂 如何护理

治疗足跟皲裂应以预防为主,减少物理、化学刺激。

手足皮肤冬季汗液分泌少,角质层内含量减少,因而皮肤容易干燥,当局部活动或用力较大时,即可引起皮肤皲裂。中老年人多见足跟皲裂,一般表现为足跟部角质化层增厚、粗糙,有线性裂痕或沟痕,长、宽、深度不等,严重者可达3mm,且易反复发作,现推荐防治足跟皲裂方法:

用物:愈裂霜、尿素霜等;剪刀、400×20厘米保鲜膜、面盆、毛巾。

方法:每晚临睡前,用温水洗脚,并浸泡30分钟左右,以裂痕处角质层变软为宜,用毛巾擦干后用剪刀剪去裂痕面上色泽变白的角质层,无痛感。将愈裂霜涂擦在足跟部,裂痕处可涂厚点,再用单层保鲜膜剪成长梭形,将足跟包裹,宽处包裹足跟部,两侧由后往前系于足腕前,松紧度留1cm间隙,不影响血运。第二天清晨去掉即可。连包数日,渐好即可。治疗足跟皲裂应以预防为主,减少物理、化学刺激

冬天盖厚被 影响睡眠

冬天有的人怕睡觉着凉,盖上又厚又沉的被子保暖。事实上,冬天棉被盖太沉反而会影响睡眠质量及身体健康。

首先,盖着厚被子睡觉,人会有压迫感,不能放松全身,因而无法睡得香甜;其次,冬天开窗少,室内氧气含量相对小,厚棉被压在胸上,会造成轻微的缺氧;厚棉被灰尘多,吸入呼吸道会对呼吸道黏膜造成一定的伤害,尤其是患肺病的人,更容易引起疾病复发;厚棉被透气性不好,虽然晚上暖和了,但也会使毛孔打开,第二天起床更容易受风寒。

冬季最好盖羊毛被或羽绒被。羊毛被吸湿透气,具有高保温性和良好的弹性,而且不易产生静电,非常适合惧寒、体弱、多汗者冬天盖。而羽绒被轻、柔软,吸湿性、透汗性好,不会有压迫感,适宜各类人群,尤其是高血压心脏病患者、血液循环不良的人及老人、儿童、孕妇。最好选择含绒率50%以上的鹅绒被,如果单盖一个鹅绒被觉得不够暖,可在上面加一条薄毛毯。

熬夜伤肝 宜多补充维生素

专家:增强免疫力吃VB,保护视力食VA

熬夜,一直不被提倡。但随着现代生活和工作节奏的加快,晚上加班加点工作已经让不少上班族习以为常。这时,睡眠不足、饮食不规律、精神状态不佳等症状很容易导致肠胃、肝脏、内分泌等身体机能疾病的出现。

据介绍,一般情况下,成年人正常的睡眠时间应该为8小时,从23点左右开始上床睡觉,到了凌晨1至3点钟是进入深睡眠状态,这个时辰是养肝血的最佳时间,反之,就会养不足血。因此对于不得已的熬夜一族来说,应摄取更充足的营养保护自己,让熬夜对身体的伤害减到最小。专家建议,熬夜族的营养摄取应该注意两方面,一是保护自己的身体,一是在夜间工作时保持最佳状况。

增强免疫力吃VB

维持免疫能力、保护肝脏机能是熬夜族应注意的问题。养生专家建议熬夜族应及时补充维生素A、B、C、E群。如果缺乏这些元素,会增加疲劳的感觉,并增加健康的磨损。

熬夜一族晚餐或夜宵时可多吃富含维生素B群的食物,如全谷类、肝脏、瘦肉、豆类及新鲜蔬果。必要时,可以摄取营养补充剂或嚼食耳熟能详的台糖



键素糖(含维生素B)。对于市面上销售的提神口服液,其主要成份是维生素B、C、咖啡因、中药成份等,尽管有一定的效果,但不建议每天喝,以免产生依赖性。

另外,含咖啡因的饮料是熬夜族的最爱,甜食、饼干、西式快餐等高热量食品也是熬夜族常见的“营养补充品”,但它们只能暂时的提神或增加血糖的浓度。而这些食物会加速消耗体内的维

生素B群。过量的咖啡因会刺激神经及肾上腺素分泌,因而消耗体内的维生素B群。

保护视力食VA

熬夜的人多半是做文字工作或经常操作电脑的人,在昏黄灯光下苦战一夜容易使眼肌疲劳、视力下降。而维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果,维生素A可调节视网膜感光物质——视紫的合成,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,

防止视觉疲劳。

富含维生素A的食物有两类。一是维生素A原,即各种胡萝卜素,存在于植物性食物中,如绿叶菜类、黄色菜类以及水果类,含量较丰富的有菠菜、苜蓿、豌豆苗、红心甜薯、胡萝卜、青椒、南瓜等;另一类是来自于动物性食物的维生素A,这一类是能够直接被人体利用的维生素A,主要存在于动物肝脏、奶及奶制品(未脱脂奶)及禽蛋中。