

## 山药补肾气 香菇补气血 家常食物 也能补气理气

说话有气无力、一动就满身大汗、心悸头晕、面色苍白……这样的人,中医称作“气虚”,源于先天不足,后天脾胃不和,久病不愈,年老体衰以及劳力劳神过度等。

据介绍,气的产生依赖于先天肾中阳气,更依赖于后天脾胃吸收的营养物质。因此,选择合适的补气食物,是增强体质、预防疾病、延年益寿的基础。其实,一些家常食物就有补气的作用。

**山药:**人称“神仙之食”。《本草纲目》里说:“山药益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛。”山药能补肺、脾、肾,适合各种体质的人。它不热不燥,性味平和,食用后,不用担心腹胀、便秘等困扰。

**土豆:**因为对人体有诸多益处,土豆又被称为“地下水果”。土豆补益胃气的功能突出,此外还具有益气解毒、润肠通便,减肥降脂、活血消肿、益气强身、美容和抗衰老等功效。土豆含有丰富的钾、钙、铁、镁等人体所必需的微量元素。土豆食品风靡世界,这和它自身丰富的营养价值不无关系。

**香菇:**香菇是“四大山珍”之一,有“植物皇后”、“素中之荤”的美称。对于气血亏虚、经常乏力的人有调理作用。《本草纲目》认为:“蘑菇可以益胃肠,化痰理气。”

**小米:**小米入脾、胃、肾经,具有健脾和胃的作用,特别适合脾胃虚弱的人食用,常作为妇女产后的滋补食品。研究表明,小米中的维生素B1、无机盐含量明显高于大米。小米粥熬好以后放置一会儿,粥的上一层会凝聚一层膜状物,这就是“粥油”,它有保护胃黏膜、防治胃十二指肠溃疡的作用。

**板栗:**板栗性味甘温,有健脾益气、补肾强筋、抗衰老等功效。板栗所含的多不饱和脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维,能降低高血压、冠心病的患病风险。板栗中钙含量很高,是优良的补钙食品,对防治骨质疏松有良效。



## 活动两分钟 也有益健康

许多人工作太忙,没时间去锻炼身体,或者坚持不下来,半途而废,导致身材走样,各种慢性病也找上门来。其实,锻炼的效果是可以累积的,只要动起来,就有好处。

近日,美国俄勒冈州立大学锻炼与运动科学专家布拉德·卡蒂尼研究发现,一天中时不时地做一些轻度锻炼,哪怕只是擦桌子、扫地这类只需一两分钟的活动,其效果合计起来也能避免患心血管疾病、糖尿病、高血压等。数据显示,时不时做些小运动的人中,有43%的人达到了美国政府建议的体育活动量(每天锻炼30分钟),而专门进行锻炼的人中,只有不到10%达到了这一要求。爬楼梯和扫地对心脏的健康功效等同于去健身房锻炼。

布拉德·卡蒂尼认为,做各种小活动,比专门去锻炼更容易坚持,会让身体越来越健康。接电话的时候站起来走动走动,看电视的时候做几个仰卧起坐,出行时骑自行车或走路,都是不错的锻炼。

## 春季养生

春天是阳长阴消的开始,重点要养阳。春天主生发,万物生发,肝气内应,养生之道在于以养肝为主。春季养生应遵循养阳防风的原则。春季,人体阳气顺应自然,向上向外疏发,因此要注意保卫体内的阳气,凡有损阳气的情况都应避免。

### 【饮食原则】

- **增甘少酸:**少吃酸味食品,以防肝气过盛,宜吃甜品食物,以健脾胃之气
- **多吃蔬菜:**蔬菜含有多种维生素、无机盐及微量元素
- **多喝粥:**在早餐或晚餐中宜进食一些温肾壮阳、健脾和胃、益气养血的保健粥
- **补充蛋白质:**多补充优质蛋白质,以增强抵抗力

### 【推荐食物】

红枣、蜂蜜、春笋、韭菜、樱桃、菠菜、葱、姜、蒜

# 初春养生养肝护肝为先

早在两千多年前,《黄帝内经》就指出,“人与天地相参也,与日月相应也。”意思是说,人的生理变化与自然界的变化息息相关。因此,养生保健必须顺应季节的变化,随着不同节气的到来,在起居、饮食、情志方面做出相应的调整。

中医认为,肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,初春养生应以养肝、护肝为先。

专家说,春季“肝气”旺,会影响脾胃的运化功能,因此,脾胃弱的人春季要多吃山药、大枣、莲子粥,来控制过旺的肝气,预防慢性胃病及慢性肝炎导致的胃胀等症状的加重。立春、雨水过后,平日脾胃不好的人,一定要饮食清淡、适量,尤其应忌食羊肉等热性食

物或海鲜等发物。下面介绍几种初春养肝、护肝的方法:

**多喝水。**防止毒素损害肝脏。初春时节寒冷、干燥易缺水,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进人体新陈代谢,多喝水还可促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,以利人体的消化、吸收和废物的排除,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

**饮食均衡。**保障肝脏功能正常运转。专家说,肝脏不好的人不要暴饮暴食或常饥饿,这种饥饱不均的饮食习惯,会引起消化液分泌异常,导致肝脏功能的失调。所以,春季饮食要保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例;同时还要保

持五味不偏;尽量少吃辛辣食物,多吃新鲜蔬菜、水果等。

**少饮酒。**利于肝脏阳气升发。初春时节,寒气较盛,少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发,但不能贪杯过量,要知道肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮酒会伤肝。据医学研究表明,体重60公斤的健康人,每天只能代谢60克酒精,若超过限量,就会影响肝脏健康,甚至造成酒精中毒,危及生命。

**乐观开朗。**有利肝气顺调心情舒畅。由于肝喜疏恶郁,故生气、发怒易导致肝气淤滞不畅而成疾。反之,心情舒畅,心态平和,则有利于肝气正常生发和调节。

专家说,要想肝脏健康,首先要学会制怒,即使

生气也不要超过3分钟,要尽量做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝火熄灭,肝气正常生发,顺调。如果违反这一自然规律,就会伤及肝气,久而久之易导致肝病。

在生活习惯上,要逐渐晚睡早起,另外,随着气温回升,人们也要逐渐增加户外活动的的时间,这样可以加快血液循环,有利气血运行。不过由于初春乍暖还寒,这时比较适合进行节奏缓和的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑以及并不剧烈的球类运动。

要注意的是,初春时节运动不宜剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,对养生不利。由于立春后气候仍然干燥,运动时补充水分也是很必要的。

## 穿棉袜睡觉 治手脚凉

睡觉是最天然和有效的养生方式,而且好的睡眠比任何补品,护肤品的效果都要来得快。但睡觉也要遵守五个戒律,这样才能睡好美容养生觉。

### 子时之前要睡觉

熬夜伤肝伤肾:长年熬夜的人,无论男女,直接伤肝,日久伤肾,逐步造成身体气血双亏,每天照镜子时会觉得脸色灰土一片。这时候就是天天营养品,天天锻炼身体,也不能挽回睡眠不足或者睡眠不好带来的伤害。

还有的人认为晚上睡得晚了,白天可以补回来,其实根本补不回来,要么睡不着,要么睡不够,即使感觉补过来了,其实身体气血已经损伤大半了。

### 睡时宜一切不思

“视此身如无物,或如糖入于水,先融化大脚趾,然后是其他脚趾,接着脚、小腿、大腿逐渐融化,最后化为乌有,自然睡着”。这是禅医入睡时的理想精神状态。很多时候,失眠源于入睡时有挥之不去的杂念。

此时,不要在床上辗转反侧,以免耗神,更难入睡,最好的办法是起坐一会儿后再睡。如果还是不行,可以尝试在睡觉前简单地压腿,然后在床上自然盘坐或者跏趺坐,两手重叠放于腿上,自然呼吸,感觉全身毛孔随呼吸一张一合,若能流泪打哈欠效果最佳,到了想睡觉时倒下便睡。

### 午时宜小睡或静坐

午时(相当于上午11点至中午1点),此时,如条件有限,不能睡觉,可静坐一刻钟,闭目养神。在禅堂打坐修行的禅师都习惯于在午时打个盹儿。其实,正午只要闭眼真正睡着3分钟,等于睡两个钟头,不过要对好正午的时间。夜晚则要在子时睡着,5分钟等于六个钟头。

### 睡眠一定要早起

早起的好处在于,一方面,可以把代谢的浊物排出体外,如果起床太晚,大肠得不到充分活动,无法很好地完成排泄功能。此外,人体的消化吸收功能在早晨7点到9点最为活跃,是营养吸收的“黄金时段”。所以,千万不要赖床,头昏、疲惫不堪很多都是由于贪睡引起的。

睡觉时四肢要暖。四肢不暖,肯定是肾阳不足,应该在睡觉之前把手脚捂暖,尤其是手脚、肚脐和背后的命门都要盖好。这里教肾阳虚的人一个好方法,就是睡觉时穿上棉袜子并戴上手套睡觉,刚开始可能不太习惯,慢慢就好了,坚持一段时间效果会非常明显。

# 五种毒素让你未老先衰

出现提前衰老很大程度上是因为身体“中毒”了,内环境不干净,毒素积累太多等原因。下面一起来看看那些能让人提前未老先衰的五大毒素吧,一定要记得及时排毒。

### 1.宿便

宿便,顾名思义也就是肠积存在体内的陈旧粪便,正常的排毒次数为一天1次,但是有些人是3至5天才排一次便,这其实就是便秘。如果宿便长期无法正常排出,在体内滞留时间过久,会严重影响身体健康,会诱发肥胖症、肛肠疾病、结肠癌、引起性生活障碍、诱发心脑血管疾病等。此外,还会影响大脑功能,使记忆力下降,注意力分散,思维迟钝。

**按摩通便法:**先用手指揉按脐上13厘米处的中脘穴,顺时针方向环绕50至100次;再以手掌按揉腹部(以脐为中心),顺时针方向环绕50至100次;再以两手掌小指侧,由上向下推擦50至100次;然后摆动腰部,顺时针方向50至100次;最后双手插腰,提肛50至100次以加强提肛肌张力。

### 2.尿酸

尿酸也是人体新陈代谢的一种产物,2/3尿酸经肾脏随尿液排出体外,1/3



通过粪便和汗液排出。但当尿酸在血液里的浓度超过正常值时极易沉积在软组织或关节影响人体细胞的正常功能,长期置之不理将会引发痛风。另外过于疲劳或是休息不足亦可导致代谢相对迟缓导致痛风发病。

### 3.胆固醇

胆固醇是人体不可缺少的一种营养物质,胆固醇主要来自人体自身的合成,食物中的胆固醇是次要补充。人体内的胆固醇绝大部分由肝脏制造,它不仅作为身体的结构部分,还是合成

许多重要物质的原料,但胆固醇的长期大量摄入会使血清胆固醇升高,引起高胆固醇血症,进而形成冠状动脉粥样硬化性心脏病等所谓的“富贵病”。

### 4.脂质沉积

由于经常性的摄入高营养的食物,再加上运动量过大,水分补充不足,很容易导致血液处于粘稠状态。随着血液浓度的不断增高,就会造成大量脂质沉积在血管内壁,是各器官供氧不足,引起脑梗塞等疾病。

### 5.自由基

衰老过程涉及到许多内外因素,与衰老过程有关的最常见的内源性生化因子是自由基。自由基,机体氧化反应中产生的有害化合物,具有强氧化性,可损害机体的组织和细胞,进而引起慢性疾病及衰老效应。适量的自由基有好处,可保护身体免受化学物质等外来物的侵害作用。但是体内的自由基一旦过量,就会产生很强的氧化作用而侵害体内细胞,造成衰老、皮肤黑斑、过敏及心血管疾病。