

大雪过后要温补避寒

12月7日是我国二十四节气中的大雪。《月令七十二候集解》中说,大雪是“十一月(农历)节,大者盛也,至此而雪盛也”。中医认为,大雪过后要温补避寒。

大雪补得当 一年不受寒

大雪时,空气中的寒冷度和湿度都会加大,在大雪到冬至的15天内,因天地之间的气仍然较虚,所以养生的主题跟小雪节气一样,以温补为主。

从中医的角度看,整个冬季都是以进补为主,大雪时更应该进补。进补要因人而异。食疗只是进补的一个方面,除此之外,还应该通过养精神、调饮食、练形体、适温寒等综合调养来达到养生进补的目的,也就是说,除了食补,还可以进行药补、酒补以及神补。

大雪食补以补阳为主,但应根据自身的状况来选择。面红上火、口腔干燥干咳、口唇皴裂、皮肤干燥、毛发干枯等阴虚之人,应以防燥护阴、滋肾润肺为主,可食用柔软甘润的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜等,忌食燥热食物,如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等。面色苍白、四肢乏力、易疲劳、怕冷等阳虚之人,应食用温热、熟软的食物,如豆类、桂圆肉、南瓜、韭菜、栗子、鸡肉等,忌食黏、干、硬、生冷的食物。

酒为百药之首,说的是酒在中药里的排位。既然酒有药性,就要慎重饮用。因为在大寒至春分这两个月中,人易肝气过盛,而酒是壮肝气之物,此时饮酒会火上浇油。此外,面红或脾气急躁者更不宜饮酒。

对于肝气不足的,可适量饮用红高粱酿制的酒以补充阳气。喝酒宜在晚上,晚上肾经最旺,肾主藏精气,晚上适量饮酒可为手指凉、气短者补元气。后背凉者喝酒可温补肾阳,腹胀而便秘者可健脾,眼干涩者则可养肝阴。但酒是双刃剑,可养人,也可伤人,要正确对待它,不宜过量,只有正确饮用,才有利于健康。

冬季吃萝卜 养生保健康

现在大部分人进补的意识比较



强烈,但不明白“通”才是健康的关键。光补不通也不行,中医所谓的“通”是气机、血、经络的畅通,气滞血淤、经络郁阻同样会导致疾病的发生。

冬季最简单的通法是多吃萝卜。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不要医生开药方。”为了御寒养生,古代皇家御膳的首选菜肴就是羊肉炖白萝卜。这道菜可以补充体内的阳气、温暖五脏,尤其适合肾虚和脾虚的人食用。

白萝卜有消积滞、化痰清热、解毒等功效。冬季一般吃肉类等油腻食物较多,吃些生萝卜可解腻、消食顺气。不过,由于白萝卜味辛甘、性

寒,所以,脾胃虚寒、进食不化或体质虚弱者宜少食。白萝卜破气,服用补药后不要食用,否则会影响药效。此外,由于食用生萝卜产气较多,对溃疡病也不利,所以,有此类疾病的患者也要少吃白萝卜。

天气寒冷时 围巾别离身

大雪节气,天气较寒冷,人们都喜欢穿上厚重的毛衣、羽绒服、保暖裤等,而在全身武装的同时,许多人却忽视了一个重要的部位,那就是脖子。

为什么说脖子很重要呢?最简单的就是冷风很容易通过颈部将寒

气带给身体,从而引起嗓子疼、发炎等。此外,颈部是气管所在的部位,冬季出现咽部发痒、咳嗽、有少量清痰,服用止咳药作用不明显,可能与颈部、前胸受寒有关。尤其对颈椎不好的人来说,冬季穿高领衣服,出门戴围巾很重要。

除了围巾,冬季应尽量戴一顶帽子,大约可减少头部60%的散热量。用长围巾系在胸口护胸,还可减少寒冷对心脏、脾胃的冲击。

除了脖子,肩膀、前胸后背以及脚都要注意保暖。中医认为,人体的头、胸和脚这3个部位最容易受寒邪侵袭。“肺为娇脏”,太寒太热都受不了,特别是寒,最容易引起咳嗽、哮喘。女性朋友冬季穿上坎肩,可以防肩背受寒。脚部保暖是因为脚离心脏最远,血液供应慢且少。俗话说“寒从脚起”,脚部一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼吸道感染。因此,数九寒冬,脚部的保暖尤应加强,可以穿长袜、厚靴,睡前用热水洗脚,在温暖双脚的同时,也促进了人体内部的气血流动。

养阴多喝水 睡觉少穿衣

冬属阴,大雪时节是一年中阴气较盛的时期。这时如果借助天气的优势养阴,则可以调整体内的阴阳平衡。

中医认为,水是阴中之至阴,因此隆冬之际,多喝水可养阴。一般来说,一天中有3杯水是必须要喝的。第一杯水是早晨起来喝,可润肠燥;第二杯水是下午5点喝,可滋肾阴;第三杯水是晚上9点喝,可养心阴。除此之外,还可以多吃梨、萝卜、藕、蘑菇等,这些都是养阴的食物。

除了养阴,冬季还要避寒。预防寒冷侵袭是必要的,但不可暴暖,尤其忌讳厚衣裹身,或者烘烤腹背。很多老年人有一个误区,认为天气寒冷,睡觉时要多穿些衣服。其实这样做不仅会妨碍皮肤的正常呼吸,也会影响血液循环,造成体表热量减少,即使盖上较厚的被子,还是会感到冷。

(王玉琴)

嘴里的五味 预示哪些病

俗话说,鼻闻香臭,舌尝五味。如果有一天吃什么东西都味同嚼蜡,那生活也就失去了意义。相反,如果嘴里经常感觉有异味,比如泛酸、口苦、发甜,也不可大意,因为这可能是患了某种疾病的信号。

口甜:一般来说,脾热口甘,因此,口甜多为脾胃功能失调所致。消化系统功能紊乱可导致各种酶分泌异常,唾液淀粉酶含量增加,刺激舌上的味蕾而感觉口甜。另外,糖尿病患者血糖升高,唾液中糖分亦升高,也常会出现口舌发甜。

口酸:传统中医学认为,肝热则口酸,大多由于肝胆之热侵蚀脾脏后形成,而且很多人还可能出现舌苔薄黄、食后腹胀、恶心,甚至出现胸闷肋痛等症状,这预示着您可能患了胃炎或消化道溃疡等疾病,最好马上做进一步的胃部检查。

口苦:口苦的人大多由湿热引起,多见于肝胆湿热和胃热,一般是胆汁反流造成的。因此,首先应检查胃和胆囊有没有问题。喜欢吃夜宵的人或食用过量辛辣食物的人,也会因胆汁反流造成口苦。而老年人因为胃动力差,也容易出现口苦。肿瘤患者也常常出现口苦症状。再就是一些脑力劳动者,由于精神压力大,再加上生活饮食规律失调,导致肠胃功能呆滞,进食的食物在胃肠停留时间过长,也容易引起口苦。

口辣:口中有辛辣味或舌体有麻辣感的人,多为肺热壅盛所致。口辣常见于高血压、神经官能症、更年期综合征及长期低热者,大多还伴有咳嗽、咯痰黄稠、舌苔薄黄等症状。

口咸:口咸与肾有关,大多是肾阴不足、虚火上浮造成的,有的还伴有腰膝酸软、头昏耳鸣、五心烦热、畏寒肢冷、神疲乏力、夜尿频长等症状。口咸多见于慢性肾炎、神经官能症、慢性咽喉炎或口腔溃疡等病症患者。

需要强调的是,口味的异常还与年龄、性别、情绪、环境、饮食、口腔卫生等诸多因素有关。吸烟或饮酒过量、睡眠不足的人也会出现口味异常。一旦出现口味异常,最好及时去医院由医生作出诊断。(晓庆)



脾胃虚弱 可多吃高粱

高粱,其味甘、涩,性温,入脾、胃经,具有健脾和胃、温中消积食的作用,适用于脾胃虚弱、消化不良、便秘腹泻等人群。高粱的尼克酸含量虽然比玉米低,但为游离型,更易被人体吸收。患有慢性腹泻的病人常食高粱米粥,能取得明显的食疗效果。

高粱的制作方法多样,可以煮粥、蒸饭或磨粉用于制作糕、饼等,普通人群每天推荐食用量不超过30克。由于高粱的蛋白质中赖氨酸含量较低,因此,需要与肉和豆制品一起食用才能起到蛋白质互补的作用。(铮铮)

女人更年期需注意养骨

情绪烦躁是女性更年期症状之一,但有的女性朋友可能不知道,更年期还可能引起严重的骨质疏松症。

健康人变成“病怏怏”

郑女士今年58岁,身体一向很健康,但自从绝经后,她就变成“病秧子”了:原来很少有疲倦感,现在经常感到浑身乏力,浑身关节经常疼痛,腰背部也经常隐隐作痛,同时伴有心慌、出虚汗等症状。

郑女士想着自己可能患的是更年期综合征,属正常生理现象,就没有重视。一天,郑女士做家务时不慎滑倒,当即感到腰背部剧烈疼痛,身体好像断成了两节似的。在家人的帮助下,她到医院就诊,经检查发现她的胸椎出现压缩性骨折。

面对检查结果,郑女士有些茫然:“我只是轻轻滑倒,怎么会出骨折呢?”

体内经常出现疼痛

之后,郑女士不断出现一些奇怪的症状:经常感到面部抽搐;肩

和背酸得好像背有几十斤的重物;浑身经常出现针扎、刀绞样疼痛,疼痛位置不固定,一会儿“跑”到肩、背,一会儿“窜”到四肢、两肋。

起初,郑女士还能够忍受,后来发展到行走困难,生活难以自理。郑女士意识到病情的严重性,先后到几个大医院检查,医生的诊断多是更年期综合征、神经官能症、风湿性关节炎等。奇怪的是,无论郑女士怎样治疗,病情始终不见好转。

由于郑女士长期被这种莫名的疼痛折磨,最终患上了精神焦虑症,一度曾有轻生的念头。后来,郑女士又到医院就诊,被确诊为绝经后骨质疏松症,并且有严重的胸腰椎多发压缩性骨折。在治疗骨质疏松症的同时,配合服用一定量的雌激素,郑女士的不适症状基本消失。

更年期要防骨质疏松

绝经后骨质疏松症是原发性骨质疏松症的一种,多发于绝经后女性,年龄在50岁至65岁,发病原



因与体内雌激素减少相关。

雌激素在女性骨代谢中起着重要作用,能保持骨代谢的平衡,刺激成骨细胞活性,促进成骨细胞增生、分化及骨胶原组织形成,也能阻止骨吸收。医生说,女性从35岁至绝经这段时间,骨量开始缓慢丢失,进入绝经期后,由于雌激素减少,引起骨形成减少和骨吸收增加,使骨量迅速丢失。绝经后骨质疏松症临床多表现为颈肩、腰背

部、四肢关节疼痛、抽筋、麻木等,容易被误诊为腰椎间盘突出、颈椎病、类风湿等疾病。

医生提醒,更年期女性最好每年进行一次骨密度检查,及时了解自己的骨量状况及骨骼健康状态,以便针对骨量减少的情况进行合理、科学的干预。另外,女性除了不抽烟、少饮酒外,还要注意少喝咖啡和茶,口味也要清淡,过多摄入盐也会影响钙质吸收。(娜娜)