

# “小寒”养生九妙招

步入新年不久,便迎来二十四节气的“小寒”。此时,养生应注重温阳补气,防止寒邪入侵,为新的一年储备健康能量。

## 升阳防外感

小寒是风寒感冒最多发的时节。要注意保暖,还要多做肢体伸展运动,以微热似汗为度,可以起到振奋阳气、畅通经络、固表防感的作用。

## 护头防寒邪

头为诸阳之会,所有的阳经都上达于头部,小寒时节正值一年中最寒冷的三九天,尤其要注意头部保暖,避免寒热对冲,外出要戴上帽子。

## 兼顾防凉燥

在寒冷的时候,也会出现“燥”的表现,中医称之为“凉燥”,可以采用内外兼治的办法。中医认为,小米和大米味甘性平,具有补中益气、健脾和胃、滋阴润燥的作用。二者用来熬粥后,很大一部分营养进入汤中,其中尤以

粥油中最为丰富,滋补力强。

## 宜温养驱寒固本

根据中医“虚则补之,寒者温之”的原则,冬季可以适当吃羊肉、鸡肉等温性的食物进行调理,以提高人体的耐寒能力。推荐当归生姜羊肉汤:当归10克,生姜15克,羊肉500克,精盐、味精、葱各适量。羊肉块、当归、生姜一起放入砂锅中,加适量清水,大火煮沸,然后小火30分钟,调味即可。

## 宜杂养补肾藏精

冬季是收藏的季节,黑米、红豆等种子类食物,有助于体内阳气的潜藏。推荐腊八粥:将大米、小米、黑米、红豆、芡实、糙米、莲子(去芯)、薏仁等杂粮洗净、浸泡。锅中加1.5-2升水,大火煮沸后小火慢炖40-60分钟至软烂浓稠。

## 宜和养强健脾胃

中医认为,脾胃是“后天之本”。冬季应以温和、清淡的饮食为主。推荐山药炒胡萝卜:将铁棍山药与胡萝卜均切厚块,先上锅蒸8-10分钟至软熟。烹饪时用少量油、姜

末(代替大蒜)小火轻炒,加少许热水焖煮入味,仅用盐和几滴香油简单调味。

## 动耳廓以通肾经

中医有“肾开窍于耳”的说法,可双手手掌横向摩擦耳廓前后,从耳根至耳尖反复摩擦,每次1-2分钟,至耳尖发热。可通过摩擦产生的热量和刺激,促进耳部血液循环,激发肾经气血。

## 抬足跟以升阳气

脚跟与人体的肾经关系密切,踮脚可刺激足少阴肾经,促进肾气的通阳化气。可两腿并拢,两手自然下垂,松静站立,两眼平视前方;将身体慢慢提起来,两足跟离地,停留片刻;然后两足跟下落,并踮足使身体震动。

## 揉腹部以暖中焦

中医认为“六腑以通为补”,揉腹可助胃肠气机下行,促进消化与排便。可仰卧,双手指尖关节相对,轻放于胸骨下方腹中线上。慢慢向下按压,肚子有轻微的闷胀感后,带动皮下组织慢慢做顺时针揉动,边揉边往下移动,一直揉到耻骨联合处。

## 小验方

### 治鼻炎验方

辛夷花10g、鸡蛋1个。辛夷花纱布包与鸡蛋同煮15分钟,去药喝汤吃蛋,每日1次。

### 治失眠验方

酸枣仁15g、茯苓10g、甘草3g。以上材料加水500ml,煮沸后转小火煮15分钟,睡前1小时温服。

(本方仅供参考)

# 冬季如何预防哮喘

冬季是哮喘急性发作的“高危期”。是一种危害极大的慢性气道炎症性疾病。冬季干燥、温度低、大风天气多,流感病毒增多,容易引发哮喘病人的急性发作。此外,冬季家里没有经常开窗通风的话,尘螨浓度会比较高,也会引起哮喘发作。

哮喘的典型症状主要表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽。夜间和清晨容易发作,严重的急性发作甚至会导致死亡,但是病人一旦用药或者脱离过敏原,症状即可消失,具有可逆性特点。有的病人只是表现为咽喉刺激性的干咳,一到晚上就干咳。还有一些病人只是觉得胸闷,70%的人都是典型的哮喘症状,但是也有30%是不典型的哮喘。

哮喘急性发作怎样应对?首先调整体位。让患者保持坐姿或半卧位,解开衣领和腰带,保持呼吸通畅,避免平躺。同时安抚患者情绪,紧张焦虑会加重气道痉挛,不利于缓解症状。其次,立即吸入可快速起效的急救药物,每次1至2吸,使用后一般5分钟即可产生作用。若用药后症状无缓解,需立即就医。

哮喘患者如何平稳过冬?专家提醒,哮喘患者一定要坚持规范用药,不能症状有所缓解,就自行减量或停药。在户外的時候也要戴好口罩。户外跑步要注意用鼻子呼吸,运动前要热身,家中要保持一定湿度。关于吸入性药物副作用大的说法,专家表示并不科学。医生表示:哮喘病人用的激素是吸入的制剂,也就是说它直接作用于肺部,不用太担心副作用。



# 山楂是结节『消除剂』

山楂不仅被视为“长寿食品”,还能活血化瘀、开胃消食、保护血管。山楂传统功效以“消食化积”闻名,现代药理研究进一步挖掘其价值。

促消化:促进消化液分泌,尤其擅长化解肉食积滞;调血脂:降低胆固醇,抗动脉粥样硬化;护血管:抗心律失常、抗心绞痛,辅助降压、强心;增强免疫力:含糖成分,具有抗疲劳、抗菌的功效。

2020年版《中国药典》新增“化痰降脂”功效,明确其“消肉食、降血脂、降血压”的核心作用。

活血化瘀,可抑制结节的发生和生长。山楂酸甜可口,从中医角度来讲,具有活血化瘀的功效,山楂可以通过活血化瘀抑制结节的发生和生长。研究发现,山楂对血液黏稠度过高、糖脂代谢异常的人群有较好的缓解效果,血管容易形成血栓或容易有斑块的人群,可以适当吃一些山楂。

消食化积,疏通解腻。解腻不单针对吃多了、吃腻了。胃腻了,吃不下去饭



了;肠子腻了,便秘了;肝腻了,脂肪肝了;心脏腻了,冠心病了。解腻,表现在方方面面。

护肠胃,降血脂。山楂果胶含量丰富。果胶是一种可溶性的膳食纤维,不仅可以促进肠蠕动,帮助缓解便秘,还具有吸附性,能黏结消化道中一些有害物质,减少其对身体的伤害。不仅如此,果胶还可以辅助降低人体内的“坏胆固醇”水平,抗动脉粥样硬化。

提高免疫力。山楂鲜果中富含维生素C和维生素E,而维生素C和维生素E是维持免疫稳定的“好帮手”。维生素C能增强机体对外界环境的应激能力和免疫力,是免疫反应必需的维生素;维生素E能帮助维持免疫系统稳定。此外,维生素C和维生素E都有较好的抗氧化作用,在体内可以相互配合,协同作用更强。

保护血管,帮助延缓衰老。山楂含有丰富的黄酮类物质,其可以激活体内胆固醇代谢的一些酶,从而加快胆固醇代谢,减少沉积,保护血管。另外,它还是一种高效抗氧化剂,能减少氧自由基对机体造成氧化损伤,减轻炎症,延缓衰老。

很多人在泡脚时可能陷入误区,常见的有以下几种。

吃饱立刻泡。泡脚会加速血液循环,导致下肢血管扩张,饭后立即泡脚,可能使部分人群胃部的血液供给减少,影响消化吸收。

泡到满身大汗。有人觉得每次泡脚出一身大汗才好。从中医角度讲,频繁出汗对身体有害。泡脚最好的“火候”,是泡到全身微微发热、似出汗却未出汗。

不宜过高。水温40℃左右,可用温度计测量,或用手试试,以温热但不烫手为宜。应根据不同情况适当调整,比如,脚上茧较多的人,水温可适当高一点;皮肤嫩的话水温要低一点。

饭后1小时再泡。饭后不要立刻泡脚,至少在饭后1小时进行。每次泡脚的时间最好控制在20分钟以内,不宜超过半小时。老年人、有心脑血管疾病的人群,若泡脚时有胸闷、头晕等情况,

## 泡脚需避免这些误区

泡得时间过长。泡太久,肢端血管持续扩张,在血供不佳的情况下,容易导致肢体缺血症状加重,还可能引发头晕。

泡完脚后晾干。医生表示,冬季如果泡完脚不及时擦干水分,脚底反而更易受凉。

医生提醒,泡脚做好以下几件事,能更好发挥其养生功效。

温度

应马上停止,并卧床休息。

当心足部损伤。如果足部皮肤出现破损和感染,不要泡脚,以免加重皮肤感染。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要用水泡脚,一旦将皮肤弄破,很容易造成感染。

泡后及时擦干。

泡完脚及时擦干以免着凉,皮肤干燥者可以在擦干后涂抹润肤霜。

# 五类必须焯水的蔬菜

## 草酸高的蔬菜

草酸是很多蔬菜中含有的一种抗营养成分,只是在含量上存在差异。

日常饮食中草酸摄入过量,可在吸收前与钙形成不溶物,妨碍钙的吸收;吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐,增加患结石的风险。像大白菜、小白萝卜、卷心菜、绿豆芽、红萝卜缨等蔬菜草酸含量都很低,可以放心吃。而菠菜、空心菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量比较高,吃之前需要经过预处理去除草酸。热水焯就能去除大部分的草酸。而油炒对菠菜中草酸的去除率并不高,不超过5%,即使增加烹调油用量作用也不大。

## 有“毒”的蔬菜

有些蔬菜生来自带毒素,如果不焯水或者生吃可能会导致食物中毒,严重时可致命。

豆角、四季豆。生的豆角、四季豆中含有皂甙。皂甙含有能破坏红细胞的溶血素,对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,会引起充血、肿胀及出血性炎症,可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。这种成分比较怕热,100℃条件下加热10分钟以上,或更高温度时炒熟炒透可裂解皂甙,消除有害物质毒性。

鲜黄花菜。鲜黄花菜中的某种成分食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。这种成分易溶于水,经蒸汽、焯水漂烫可以分解,沸水处理3-5分钟可安全食用。

## 亚硝酸盐高的蔬菜

提到“亚硝酸盐”,很多人会想到“致癌”。其实亚硝酸盐本身不致癌,但它在被我们吃进身体后,会在胃酸的环境下生成亚硝胺。亚硝胺属于致癌物,过量摄入会增加健康风险。新鲜绿叶菜的亚

硝酸盐含量低,但随着室温存放时间增加,亚硝酸盐含量增加。

## 可能被寄生虫污染的蔬菜

水生植物很可能被寄生虫污染,比如我们常吃的荸荠、莲藕、茭白,别直接用它们做凉拌菜,很可能感染姜片虫,轻则腹痛腹泻、恶心发热,严重者还会引发肠梗阻,甚至死亡。焯水之后再凉拌,能保证食用安全性。

## 不好清洗的蔬菜

有些蔬菜表面不平整,坑坑洼洼比较多,容易藏污纳垢,也更容易存在农药残留问题。比如,西蓝花、菜花、木耳不太好清洗,缝隙中还可能含有泥土和虫卵。西蓝花在蔬菜中是维生素C比较丰富的,焯水1-2分钟即可,避免维生素C流失。

# 血压正常就不会心梗吗?

请问是不是只要血压正常就不会心梗?

读者 肖女士

肖女士:

“血压正常就不会得心梗”这个说法是不对的。心肌梗死的重要诱因,是冠状动脉血管壁上的粥样硬化斑块破裂,进而形成急性血栓堵塞血管。除了高血压以外,糖尿病、高脂血症也会诱发心梗,包括大量吸烟、长期熬夜这些不良习惯,以及肥胖也会损伤血管。因此,即便血压处于正常范围,也有可能发生心肌梗死。



读者来信