

秋冬进补五个“不”

“秋冬进补,来年打虎”,是传统中医倡导的养生观念。意思是说,秋冬善于进补,可为来年的身体打下坚实基础,远离疾病。但临床中发现,很多人对秋冬进补有认知误区,这里总结出常见的五种“误解”,提醒大家注意科学进补。

无病不补,实证勿补 虽说秋冬季节是身体积蓄和保养的好时机,但无病进补,会给肠胃造成负担,损伤肠胃功能,适得其反。体质强健的人不需要进补,身体虚弱的人对症进补,才能起到补虚扶正、补益强身的作用。中医强调进补的原则是“实证勿补,虚则补之”,非虚证患者是不需要进补的,

虚证又分阴虚、阳虚、气虚、血虚和气血两虚等。因此,进补前需在医生指导下辨别体质,明确是否需要。除此之外,进补时,要使肠胃有个适应过程,最好先做引补,一般来说,可先吃点食疗方,比如炖牛肉红枣、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤吃,先调整脾胃功能。

不要只挑贵重药材 补品价格昂贵是因为产量少,不是越贵越好,适合的才是最好的。燕窝、鱼翅等一些价格昂贵的传统补品,其实并无奇特的食疗



作用。患有肾结石和高血压等实证的老年人,服用人参会使病情加重,甚至发生其他意外。

补不可过多 药物是有偏性的,服用过量则有害。临床发现,过多服用人参可导致“人参综合征”,会出现身体不适、流鼻血、失眠等症状;过量服用参茸类补药,可引起腹胀、不思饮食等问题。

药补不如食补 “是药三分毒”,药物再好也不能代替食物。中医认为,食补可补精益气。食补包含两层含义:一是用五谷、五菜、五果、五肉这些人体赖以生存,又为脾胃所喜的自然食品,作为补益品;二是通过调理脾胃,使胃气得到保护,正气自然就会得以充养。比如,体内有火热的人,可多吃新鲜果蔬;爱出汗的人有不适时,可借助有酸、辣等味道的食物促使身体发汗,以排出邪气,比如喝点酸辣汤。另外,驱除身体邪气,还可在医生指导下用菠菜、芹菜、猪羊血等通利肠胃。

特殊人群不补 进补有明确的人群限制,孕妇、儿童、高血压病人等不宜进补。孕妇滥用补品可殃及胎儿甚至导致流产、早产,儿童滥补可造成性早熟。若有特殊需要,须在专业医生指导下进行。来源《生命时报》

生活中,很多人烹饪时往往要等锅里的油冒烟了才放菜,但这样做有健康风险。解放军第107医院健康管理中心教授王义善解释,油锅冒烟时,油温往往已达200℃以上,此时菜中很多营养素被破坏了,而且还易产生一些致癌物。此外,油在高温下,其中所含的脂溶性维生素和人体必需脂肪酸也受到破坏,降低了油的营养价值。

要想既享受美味,又保证食物营养不受损害,该如何合理控制油温呢?中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍了一种“洋葱皮测试法”:将洋葱皮扔进油锅里,葱皮接触热油后会起油泡,可以通过油泡来判断油温。如果葱皮周围的油泡很少,说明油温还不够;如果葱皮很快变黄,那么油的温度就可能太高了;最好是看见葱皮颜色未变,同时边上还陆续冒着小油泡,这就是合适的温度。

东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任孙桂菊建议,日常烹饪时最好应轮换使用各种油。如炒菜或炖煮用大豆油、



葵花籽油、花生油等,凉拌可用芝麻油、橄榄油、亚麻籽油等,油炸食物就用椰子油和棕榈油,这样混合用油,能够取长补短,达到营养平衡,更有益于健康。来源《人民网》

洋葱皮可帮你控油温

中医四法缓解眼疲劳

传统医学很早就对视疲劳有所认识。视疲劳(视物不能持久,久视者视物昏花,眼球或眶周有酸胀感等),中医称为肝劳,其发病与用眼过度、屈光不正、体质虚弱等因素有关,属久视劳心伤神,耗气损血,目中经络滞涩和肝肾精血亏损不足,筋失所养,调节失司所致,其病机主要责之于肝、心、肾。

中医临床将视疲劳辨证分为四型:一是肝肾不足,久视后目干涩酸痛,伴见头晕耳鸣、腰膝酸软、失眠多梦。二是脾气虚弱,视久昏花、困乏、眼目干涩、睑重欲闭、头晕、面白神疲、倦怠乏力。三是心血亏虚,劳目久视则视昏眼痛、不欲睁目,可伴见面白无华、健忘、心悸。四是肝郁气滞,平素不耐久视,视久则眼胀、怕光、流泪、眼眶眉棱骨痛,伴见精神抑郁、头晕头痛、心烦欲吐、口苦、胁胀痛。以上不适,治疗上可选择按摩、食疗、蒸汽熏眼、药液敷眼等。

按摩:取眼部周围的攒竹(面部,眉毛内侧眉头凹陷处)、睛明(位于鼻根内眦交界处)、承泣(瞳孔的直下方,眼球与眶下缘之间)、瞳子(眼睛外侧1厘米处,眶骨外的凹陷中)、丝竹空(眉梢凹陷处)等穴,用手指轻揉并按压,以局部有酸胀感为度,每日1~2次,每次15~30分钟。

食疗:推荐两个茶饮。一是枸杞红枣茶:枸杞、桑葚、山药各10克,红枣10个,水煎,分2次服。二是桑菊薄荷茶:桑叶9克、菊花6克、薄荷9克、金银花9克,沸水冲泡代茶饮。

蒸汽熏眼:沏一杯热气腾腾的菊花枸杞茶,伏在杯口上用菊花茶的热气熏眼两三分钟。

药液敷眼:取菊花、枸杞、桑葚、当归、丹参、熟地、党参、珍珠粉、熊胆粉、薄荷、杏仁、芦荟、冰片等,水煎浓缩,以纱布浸其中,用时以纱布置于眼上(闭眼),纱布上放置少量冰片,熏蒸25分钟,取下纱布并擦拭干净眼睑。来源《生命时报》

冬季治燥有四法

立冬后,天气干冷,人们易出现咳嗽、口干咽痛、喉痒、声音嘶哑、皮肤瘙痒等不适,严重者会诱发过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等疾病。这些症状的产生,都与秋冬换季时的“燥邪”有关。

《黄帝内经》有言:“燥气先伤上焦华盖”,肺为五脏之华盖,最易受损,肺感燥邪,宣发障碍,不能推动全身水液运行排泄,上无法润于口鼻,下不能输于膀胱与大肠,就会导致鼻痒、打喷嚏、起荨麻疹等过敏症状,还会出现口干舌燥、便秘等问题。冬季治燥,不妨试试四个方法。

1.生津益胃法 口干舌燥、不思饮食,舌红无苔者,可选用沙参10克、麦冬12克、生地10克、玉竹10克、冰糖3克,煎煮代茶饮。

2.养阴清肺法 干咳少痰、鼻干唇燥、呼吸有声,可选用生地12克、玄

参10克、麦冬10克、贝母15克、丹皮10克、薄荷9克、白芍10克,一起煎煮饮用。

3.润燥清火法 耳鸣目赤、牙龈咽喉肿痛者,可选用连翘12克、薄荷6克、石膏18克、生地12克、决明子15克、甘草3克,一起煎煮饮用。

4.润肠通便法 大便干结、口腔干燥者,可选用苦杏仁15克、桃仁9克、金银花15克、玄参10克,一起煎煮饮用。燥邪症状较轻者,可以选择食疗改善。梨子、荸荠等酸甜的水果,对于止咳润燥有较好效果,可以适量多吃,也可食用川贝炖秋梨(鸭梨)、野菊蜂蜜饮、墨鱼鸡汤等;喜茶饮者,可用麦冬、百合、西青果、陈皮、金莲花等泡茶。此外,平时保持心情舒畅,皮肤湿润;晨练不宜过早,避免冷空气刺激呼吸道;忌辛辣刺激食物,避免津液无端消耗。

来源《生命时报》



到了冬天,你会穿上厚重的棉衣,戴上漂亮的围巾。但当你那“红苹果”般的小脸上,一张干涩的嘴唇,不时还会撕掉一块皮,你还会觉得自己美丽冻人吗?

其实很多人会忽略对口唇的保护,一般嘴唇干涩是因为气候干燥、缺水。其实冬季护唇方法很简单,记住以下三个保养小妙方,这个冬天让你的嘴唇美丽红润:

多吃些富含维C、E的水果(比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓)和蔬菜(紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜),用口服的方法以补充皮肤所需要的营养,从身体内部做好皮肤的滋润。配合使用持久滋润类型的

润唇膏、唇膜,从外部做好皮肤的滋润。

注意平时的保养。切记千万不要用手去撕掉干燥的脱皮,有可能会将唇部撕伤,同时你手上的细菌也会趁机侵入。可以先用温热毛巾敷3~5分钟,让嘴唇湿润后用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮,再涂润唇膏加以保护。嘴唇发干时,尽量不要涂口红,或者你可以先涂有滋润作用的润唇膏打底,上完口红后涂上唇蜜会让你的口唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人,不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

来源《北京青年报》

天干物燥快给嘴唇做个保养