

对抗寒冬 食补为先

进入冬季后,人体新陈代谢减慢,消耗相对减少,冬令进补能使营养物质转化的能量储存于体内,从而扶正固本,增强人体抵抗力。

立冬后不宜过食辛辣耗散的食物,因为辛辣的食物耗气伤津,容易产生内热,不利于身体阳气闭藏。《素问·藏气法实论》指出:“肾主冬……肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之。”冬天非常适合吃的肉类是羊肉和猪肉。根据“秋冬养阴”“冬季应肾”的原则,此时食补最好在补肾的同时兼顾养阴。常见的补肾食物有核桃、栗子、腰果、芡实等,滋阴的食物有枸杞子、银耳、梨子、白萝卜等。

为避免维生素缺乏,在冬天还应多吃应季的新鲜蔬菜,如大白菜、白萝卜、大葱、莲藕等。山药、红薯、小米等也适合冬天吃。寒邪易伤阳气,冬天应“勿扰乎阳”,不宜进食生冷,宜温热饮食。下面向大家推荐3款冬季食疗方。



芡实栗子粥

材料:栗子50克、芡实粉30克、粳米150克、核桃仁适量。

做法:栗子去皮、剥净,在水中浸泡半小时到1小时;粳米淘洗干净放入锅中,再加入栗子、芡实粉,武火烧开后转文火熬煮20~30分钟;待栗子绵软后,再放入核桃仁,共煮5分钟左右即可。

功效:芡实又称“鸡头米”,入脾肾经,最擅长益肾固精,补脾止泻;栗子益肾,擅长养胃健脾、补肾强筋;核桃仁补肾益精、温肺定喘、润肠通便;粳米补益中气。上述诸品同煮成粥服用,可补肾养脾,对腰酸腿软、反胃呕吐、晨起腹泻、畏寒怕冷、小便频多等症都有一定的缓解作用。



枸杞子桂圆茶

材料:桂圆8颗、枸杞子10克。

做法:桂圆和枸杞子一起冷水下锅,开锅后再煮20分钟即可。每天可把这个药膳当茶喝,然后把桂圆和枸杞都吃掉。

功效:枸杞子滋补肝肾、益精明目,桂圆益心脾、补气血。二物同煮,可起到滋阴养血、补益心肾的功效。

白萝卜羊肉汤

材料:羊肉500克、白萝卜300克、白胡椒粉、盐适量。(2~4人份)

做法:羊肉切大块,洗净后余水捞出;白萝卜洗净,切大块;所有材料放入汤煲内,武火烧开后,转文火再煲1个小时左右即可;出锅时加适量盐、白胡椒粉调味。

功效:本药膳有补虚温中、降气消痰

的功效,常吃可增强人体御寒能力。其中羊肉性温热,历来作为补阳佳品,尤以冬月食之为宜;白萝卜功能消食化痰、下气宽中,常吃可清除体内虚火,炖羊肉时加白萝卜,能中和羊肉的热性;白胡椒粉温中、下气、消痰。

需要注意的是,羊肉性热,阴虚体质或身体热盛的人要少吃本药膳。

据新华网



梅兰竹菊“四君子”的药用价值

梅、兰、竹、菊被世人称为“四君子”,千百年来以其清雅高洁、忠贞不屈的品质为世人所钟爱,成为一种人格品性的文化象征。“四君子”除了寓意高尚的品德外,还有着除痼疾的重要药用价值。

梅

寒冬腊月,一朵朵娇俏饱满的梅花花蕾迎风傲雪乍现枝头。采摘下来这些含苞待放的花蕾,经低温干燥便可入药。梅花味微酸、性平,归肝、胃、肺经,具有疏肝和中、化痰散结的作用,多用于治疗肝胃气滞之脘腹胁肋痞满胀痛及梅核气。

兰

兰花以根部或全草入药,四季皆可采摘。其味辛、性平,归肺、脾、肝经,具有滋阴清肺、化痰止咳、清热利湿的功效,常用于

治疗百日咳、肺结核咳嗽咯血、神经衰弱、头晕、腰痛、尿路感染等症。

竹

竹可入药的部分颇多,有竹叶、竹沥、竹茹、天竺黄等。

竹叶是禾本科淡竹的干燥叶,味甘、辛,性淡寒,归心、胃、小肠经,具有清热除烦、生津利尿的作用。临床常用于热病烦渴、口舌生疮、尿赤涩痛等病症。

竹茹是其茎的中间层。将新鲜茎的中间层刮成丝条,捆扎成束,阴干备用。可生用或以姜汁炙后用。其味甘,性微寒,归肺、胃、心、胆经,有清热化痰、除烦止呕之功效。临床多用于肺热咳嗽、胃热呕吐、妊娠恶阻等症。

竹沥是青杆竹或淡竹的新鲜茎干经火烤灼而流出的淡黄色澄清液汁,具有清热

滑痰、定惊利窍的功效,常用于肺热咳嗽、脑卒中痰迷、痰热惊痫、小儿惊风。

天竺黄是禾本科青皮竹或华思牢竹等干内分泌液干燥后的块状物。其味甘、性寒,归心、肝经,有清热豁痰、凉心定惊的功效,临床用于痰热癫癇、脑卒中痰壅、热病神昏、小儿惊风。

菊

入药的菊花指的是菊的干燥头状花序。由于产地和加工方法的不同,可分为毫菊、贡菊、滁菊、杭菊等品种,其中以毫菊和滁菊品质为优。而根据花色的不同,又可分为白菊花和黄菊花。菊花味辛、甘、苦,性微寒,具有散风清热、平肝明目、清热解毒的功效。临床常用于风热感冒、肝阳上亢之头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花,以及皮肤疮痍肿毒等症。

据新华网

头顶有个升降阳气的“开关”

拿五经、揉百会可益气补虚

头顶的百会穴,处人体最高的部位,因此谓之“承天气”。它属于交会穴,有百脉交会之意,督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足厥阴肝经均汇聚于此。因此,《针灸大成》介绍百会穴“犹天之极星居北”,为手足三阳督脉之会。

由于百会穴处阳气较盛,按摩此处能够起到升降阳气、益气补虚、提神醒脑的作用。现代研究也表明,刺激百会穴不仅对大脑中枢神经系统具有正向调节作用,如改善脑神经失调、脑血管循环,增加脑血流量等。正因为常常刺激百会穴能起到很好的保健作用,百会穴主要的按摩方法包括点按、掌揉、指梳3种。

一、点按百会穴

1. 用中指指腹按于百会穴上。2. 做均匀柔和的按揉。3. 右手中指做顺时针按揉,1~2分钟后换手。4. 左手中指逆时针按揉1~2分钟。

二、掌揉百会穴

1. 掌心劳宫穴按于百会穴上。2. 可稍用力按揉。3. 右手顺时针按揉1~3分钟,左手逆时针按揉1~3分钟。

三、拿五经

1. 手指自然分开,五指见缝。2. 先将一手中指置于前发际正中处,其余四指均放于发迹处。3. 五指往后梳头,至后头时,另一只手重复前两步动作。4. 两手交替梳头3~5分钟。

拿五经(即督脉、两侧膀胱经及胆经)又名指梳百会,并非单纯刺激百会一处穴位,而是能刺激头部多处穴位,因此这个动作可多练习。

据新华网

拉拨十指缓解心慌气短

人的五脏六腑都可以在手掌上找到反射区,并且,双手又是手三阳、手三阴六条经脉的起点或终点,手和内脏关系密切。经常有目的地活动双手,可起到保健作用。专家总结了一套“运动健身法”,做起来很简单。对于老年人来讲,可以调治心慌、气短、颈肩腰腿疼、手麻等症状;对于年轻人来讲,对久坐、久卧后导致的气血不畅、关节疼痛、手部痉挛等也有好处。具体做法如下:

1. 拉拨十指,每指各拉5次,由左手大拇指开始至右手小指结束,依次而拉,轮番5次。2. 点按劳宫、内关穴,每穴各按36次。3. 掌根对叩36次。4. 尺侧对叩36次。5. 桡侧对叩36次。6. 右手背叩左手背36次。7. 左手背叩右手背36次。8. 双虎口对叩36次。9. 双手五指呈梅花庄状,各指尖对叩36次。10. 双手五指对插叩击36次。11. 双手快速摩擦36次至发热。12. 将发热手心盖在双目上36秒。以上动作早晚各一次,点穴要有力,以感觉酸、胀、麻为度。

据新华网