



春季来临,中医药膳调出美丽女人

大地春回,万物复苏,爱美的女性都希望“人面桃花相映红”,在春天里绽放美丽光彩。可是由于早春乍暖还寒、气候干燥,许多人常会出现皮肤干燥、过敏、肤色暗沉、黑眼圈、长痘痘等问题,让美丽大打折扣。于是女人们为了美丽容颜,不惜花费重金和精力,期盼借助各种化妆品把青春留住。补水、美白、抗斑、除皱一个都不能少,可是最后却收效甚微。

美容绝非表面处理。平衡膳食是保持健康美丽的第一步。中医专家认为,人体的美是建立在脏腑经络功能正常,气血津液充足的基础之上的。人体内部各个系统的衰老,直接影响并表现为肌肤的衰老,如果调整好身体内部机制,以内养外,肌肤才会健康青春,换一句话就是只有健康的身体,才会拥有美丽的容颜。也就是中医上常说的“有诸内者,必形诸外”。认为“将相之和,国之始兴,气血之谐,人之悦色”,将气血比之为将相,由此可见,气血充足调和是人体健康美丽之本。

对于女性来说,脸色是直接反映女性身体健康程度的晴雨表。由于特有的生理进程,女人一生来事多,经、孕、产、乳伴随一生的不同生理过程,均与血息息相关。调养气血是女人一生的功课。恰到好处的食补可使女性身心健康,气血调和,皮肤光泽细嫩。

中医推荐中药药膳滋阴益气补血:

1. 猪脊骨汤

食材:猪脊骨 250 克,党参 4 根,红枣 3 个,桂圆肉 8 个,枸杞子 20 个,芡实 40 个,适量的盐。

做法:先把猪脊骨切块洗净,放入开水锅内烫至出血水,捞起然后用冷水冲洗干净。然后再把锅子洗净,放入党参、红枣、桂圆肉、芡实,注入清水适量。同时加盖大火煲开后,转中小火煲至剩 3 碗水时,加入枸杞子再煲 10 分钟即可服用。此汤对于大多数女性有美容的作用,对于改善气血不足、体虚体弱都有良好的作用。

2. 归芪鸡

食材:当归 3 克,黄芪 6 克,鸡腿 1 只,水 4 碗。

做法:首先,将鸡腿洗净,切块,放入水中,以大火煮开;然后,放入黄芪和鸡腿一起炖至七成熟后放入当归,煮 5 分钟,加盐便可食用。

功效:当归具有补血之功效。黄芪具有补气之功效。所以,归芪鸡汤具有让女

性气血通顺、月经调和之功效,在此基础上促进乳腺分泌健全,达到丰乳的目的。

3. 阿胶补血汤

食材:阿胶、龙眼肉、桑椹各 20 克,大枣 6 个,仔鸡约 1500 克,葱 15 克,姜、蒜、墨旱莲各 10 克,盐 4 克。

做法:益气补血少不了阿胶。将阿胶蒸化备用,然后取来桑椹、墨旱莲洗净,然后再将大枣洗净去核;将鸡杀后去毛,内脏去除;姜切片,葱切段;大蒜去皮,切片之后备用。鸡放入炖锅内,中药放鸡腹内加入姜、葱、盐,注入清水 2000 毫升。炖锅置武火烧沸,再用文火炖煮 1 小时即可服用。

4. 乌鸡补血汤

食材:乌鸡 1 只,熟地 10 克,白芍 10 克,盐、料酒、酱油、葱、姜等其他作料适量。

做法:将乌鸡去毛,内脏洗净备用;药材洗净,葱、姜拍松。将药材装入鸡腹放入锅内,加清水适量,放入盐、料酒、酱油、姜。武火烧沸,撇去浮沫,改用文火炖至鸡烂熟,去掉药渣,调味即成。每周 1~2 次,分次服用,连用 3~5 个星期就有效。具有补血调经、除烦退热之功。对于气血不足、肝肾阴虚而见潮热盗汗者疗效更显著。

想要拥有好气色,最主要是做好补精益气的食疗,或是多吃一些补精益气的食物,才能够真正的改善主要症状。

据新华网

春节上火 降火食疗来帮忙

春节七天长假假期过完了,不知您有没有感到身体有点小变化,如眼睛充血、分泌物增多,痤疮如雨后天春笋爬上脸蛋,口干舌燥,口腔溃疡,咽喉肿痛声嘶,咳嗽痰黄,便秘尿黄等。中医认为,这是典型的“上火”症状,主要是由于长假期间人们生活不规律、饮食不节所导致的,出现这些症状时要尽快“灭火”。

上火分虚实。中医认为,火为阳盛所化,就火的性质而言有“虚火”与“实火”之分,就作用的部位而言有心火、肝火、肺火、胃火和肾火的不同。

胃火多为实火,主要表现为口腔溃瘍、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛、上腹不适、大便干硬、面部三角区长痤疮、舌红苔黄、脉滑数。

肝火也多为实火,主要表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦口干、急躁易怒、耳鸣、大便秘结、小便短赤、舌质红、苔黄、脉弦数;也有部分为虚火,兼有阴虚症状,如五心烦热、腰膝酸软、耳鸣等。

肺火主要表现为发热、口渴、咳嗽、气喘、咽喉红肿疼痛、小便短赤、大便秘结、舌红苔黄腻、脉数等。

心火主要表现为心烦易怒失眠、口舌溃瘍、小便涩痛、舌尖红绛、苔黄。

肾火多为虚火,主要表现为牙齿松动、头晕目眩、耳鸣耳聋、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等症状。

据新华网

如何避免养生的三大误区

养生已渐渐成为我们生活谈论的主要话题之一,然而,由于大部分人没有足够的医学知识,又加之鱼龙混杂的宣传,很多人都走进了以下三个误区:

误区一: 养生就是食补

在“是药三分毒”这种观念的灌输下,很多人都认为“药补不如食补”。然而,养生并不是食补。

古语说:“天有三宝,日月星;地有三宝,水火风;人有三宝,精气神。”养生就是要保护好我们的“精气神”。因此,食补不如气补,气补不如神补。“气”是“精”和“神”的一个桥梁。“养精”就是通过练气来养;“养神”也可以通过练气来达到。

所以,从某种意义上而言,养生就要从养气开始。养气要把呼吸放慢。

《黄帝内经》里记载,人一个昼夜要循行 50 圈叫“五十营”,平均是 270 次呼吸循环一圈,平均呼吸时间为 6.4 秒。而

现代人平均的呼吸时间是 3.33 秒,足比古人的呼吸快了将近一倍。

呼吸放慢的总体要求就是四个字:深长匀细。均匀,就是吸进去的时间和呼出来的时长要相等。然后要细,要吸入一大片呼出一条线,慢慢地练自己的呼吸,把生命节奏放慢,这样有助于养气。

误区二: “专家”说吃什么就吃什么

现在社会上充斥着太多不一的“养生观点”,今天这个专家说要吃这个,明天那个专家说不能吃那个。那么到底该怎么吃,才能起到养生的作用呢?

其实,每个人的饮食习惯各有不同,只要掌握一些大的规则即可,归纳为以下 5 个字:“杂、少、慢、淡、温”5 个字。

杂:对于正常人来说日常一定要吃得杂。《黄帝内经》上讲:“五畜五菜五谷。”这个“五”实际上指的就是全部,因为中医将所有东西都分成“金木水火土”

五类,所以平常什么都要吃,吃得要杂。

少:日常吃饭要注意分寸,一般七八分饱就可以了,吃得过多会给肠胃增加负担。

慢:吃饭一定要细嚼慢咽,细嚼慢咽可以增加唾液的分泌量,且有助于其与食物的充分混合,增进消化吸收。

淡:吃东西要清淡,做到三“少”:少盐,少油,少糖。

温:饮食不宜太烫,也不要太凉,减少食物对胃肠道的刺激。

误区三: 养生是老年人的事

在如今快节奏的生活方式下,年轻人大都漠视养生之道,总认为养生是老年人的事。生活无规律,饮食无节制,胡吃海喝、通宵熬夜,等到年纪大了才发现各种毛病都出来了,才开始注意养生,这种本末倒置的方法,实在不可取。真正的养生应该从日常做起,从青年做起,让正确的养生观伴随一生。

据人民网

饱口福也要和食物“对脾气”

无论是居家休养还是走亲访友,都少不了美食相伴。专家提醒,大口福的同时也要注意选择性味适宜自身体质的食物,这样有利于疾病预防和身体健康。

中医认为,食物分寒、热、温、凉四性。正确认识食物的性味,能够有效补养身体,否则会产生不良反应。

一般来讲,温热性的食物有温中、补虚、祛寒的作用,适宜于虚寒体质的人,宜在冬季食用,牛肉、鹿肉、鸡肉、鳝鱼、韭菜、核桃、荔枝、榴莲等都属于温热性食物。而寒凉性的食物有清热、泻火、解毒的作用,适宜于体质偏热的人,黄瓜、苦瓜、西瓜、雪梨、绿豆、螃蟹、猪肉、啤酒等属于寒凉性食物。

专家表示,根据中医“热者寒之,寒者热之”的法则,体质偏寒的人应该以温热的食物进补,体质偏热的人应该以寒凉的食物清热。而通过适宜的食物搭配、选择合适的调料和烹调方法等,可以调整和改变食物的性质。

“不同的食物会‘偏爱’人体不同的脏器。”何清湖说,枸杞子明目、山楂健脾、蜂蜜止咳……了解了食物的“脾气”,还可以有意地利用食物来调理脏器。

据新华社

立春后睡眠差 手脚凉怎么办

每天适当搓搓手、搓搓脚,不但能起到取暖的作用,这里提到的“搓”,在中医临床推拿治疗中,属于摩、推、擦法的范畴,就是用手在体表施加少许压力,进行单方向、往返或环转的活动。因此,只要选对位置来搓,也能起到保健的功效。

在我们手心有个劳宫穴,手握拳时,中指下的那个地方就是穴位所在之处。据山东淄博古方中医疑难病研究所临床验证,劳宫穴有清心火、除湿热、理气和胃、镇静安神的功效,其强壮心脏及安心定神的效果奇佳,同时补养心脏的效果也非常好,且补养速度也快。老年人在冬季经常搓搓手心,能有助清

心安神。

具体做法:先将双手对搓 50 次,刺激两侧手掌的劳宫穴,使掌心发热。然后,老人可根据自己的身体状况,选择下一步需要保健的部位。一般来讲,有肺热咳嗽、感冒的老人,可接着对搓两手的大鱼际,刺激上面的鱼际穴,以起到清宣肺气、清热利咽的功效;有腰膝酸软、腿脚无力等肾虚症状的老人,可以接着用双手搓腰上的肾俞穴(位于第 2 腰椎棘突下,旁开约 2 厘米),以充养肾气。

而在我们的脚心,则有个涌泉穴,它位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,在足底第 2、3 趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上。涌泉穴是肾经的井

穴,因肾经属水,所以适当刺激涌泉穴能起到滋补肾阴的作用,使人肾精充足、耳聪目明、腰膝壮实不软、行走有力。

干搓。左手握住左脚背前部,用右手的小鱼际沿脚心上下搓 100 次,直到脚心发热;再用右手握右脚,用左手的小鱼际沿脚心上下搓 100 次,搓的力度大小要以自己舒适为宜。

湿搓。晚上睡前,把脚放在温水盆中泡 10~15 分钟,直到脚掌微微发红,然后再以左手手掌搓右脚脚心,右手手掌搓左脚脚心,每侧搓 5 分钟。每天持之以恒,能益智安神、活血通络,可以防治失眠健忘,同时延年益寿。

据新华网