

冬季需要一根参

人参大补元气、 丹参活血养心、元参清喉利咽… …



提到“补气血”和“东北三宝”，许多人会想到人参。然而，中药里很多带“参”字的药材，比如丹参、苦参、太子参、元参等，它们性味不同，功效各异。

这个冬季，让我们看看如何用好“参”来调整身体。

人参大补元气

人参性温，味甘微苦，入脾、肺、心经。它禀性中和，能大补元气、补脾胃、安心神、益心智。现代研究表明，人参能增强人体的免疫机能。

大家冬季可以服用人参乌鸡汤，来益气养血，安神。用锅烧水至沸点后，放入鸡煮去表面血渍，倒出用水冲净，随后将鸡、人参（用量以具体情况而定，参考量为3~6克）、枸杞5~10克、大枣3个、姜适量放入炖盅内，加清水炖2小时，放盐等调味即可。

丹参活血养心

许多大家熟知的活血通络药物如丹参滴丸等，都含有丹参。它性味微寒，有活血化淤，清心安神的功效。

冬季气候寒冷，是心脑血管疾病高发的季节。推荐一款护心养心茶：丹参5~10克、山楂10~15克、红枣2~3个，煎煮成汤，代茶饮。用。不过，孕妇、有出血倾向的人应慎用，也不要把它和牛奶、葱以及藜芦一起服用，以免影响药效。

元参清喉利咽

进入深冬，天干物燥，加上雾霾，很多人感觉咽喉不适。元参，本称玄参，后为避讳康熙皇帝玄烨改名元参。《本草纲目》称其能“滋阴降火，利咽喉”。

一般建议，因外感风热或热毒蕴结咽喉出现红肿热痛，或者咽喉干燥疼痛、肿痛失音者，可用元参10~15克、板蓝根15~20克、青果10~15克，煎汤少量多次分服；另一个做法是，用玄参煎汤，冲入板蓝根颗粒。但是，脾胃有湿（患者常出现大便溏泄、身热口苦、渴不多饮、尿少而黄等证）等人群忌服元参。元参不宜与藜芦、黄芪、干姜、大枣、山茱萸同用。

西洋参与人参互补

一般来说，西洋参和人参都有补气生津的作用，但是人参偏于助阳，西洋参偏于养阴。《医学衷中参西录》认为“西洋参性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之。”所以，一些不适合人参治疗和热补的人，可服西洋参。而一些不适合西洋参调理的体质，如脾胃虚寒、四肢寒冷等，则可通过人参调理。

一般建议，西洋参清晨服用较好。可将西洋参放米饭中煮熟后切成薄片，取适量加冰糖泡水喝;也可将西洋参薄片含舌下，软化后咀嚼吞下。或去正规药店购买品牌的西洋参含片、口服液。

还需提醒的是，吃西洋参时别饮茶，否则可能破坏其中的有效成分。感冒期间，女性痛经、闭经、白带多，孩子消化不良，都要忌服西洋参。

苦参清热止痒

冬季，不少人易出现足癣、皮肤瘙

痒、阴道瘙痒甚至阴道炎等“难言之隐”。苦参性味苦寒，能祛风毒、清湿热、杀虫止痒。现代许多妇科外用洗剂或栓剂如复方苦参栓，均含上述成分。

足癣和常见皮肤瘙痒，可用苦参30~60克、白鲜皮30~60克煎汤外洗，或打成药粉，加入热水熏洗。还可以在煎好的汤药里加花椒10~20粒，盐10~15克，白醋适量，趁热熏洗。如果熏洗后症状未减轻或加重，应马上就医。

此外，苦参还能祛湿火、利尿、导湿热。大家要记住，苦参有一定毒性，经过炮制才能用，大家应到正规药店购买。

沙参南润肺北养胃

许多人在购买沙参的时候，会发现“南”和“北”的不同。

南沙参，润肺止咳。南沙参为桔梗科植物轮叶沙参、杏叶沙参及其同属植物的根。一般来说，南沙参更擅长补肺阴、清肺热，又能祛痰，对热伤肺阴导致的阴虚燥咳、咽喉干燥，或者虚劳久咳，痰中带血均适宜。可用沙参10~15克、枇杷叶10~15克煎煮汤，冲服川贝粉3~5克；或将三味药和梨（带皮）、冰糖适量，一起炖汤当茶饮。

北沙参，养胃生津。北沙参为珊瑚菜的根，养胃生津的功效比南沙参强。对热病伤阴或阴虚津亏，出现咽干、口渴、便秘症状，可将沙参配合麦冬运用。取北沙参15~20克、麦冬10~15克，煎煮成汤，加入蜂蜜一勺，搅匀温服。

需要提醒的是，沙参也存在一定的禁忌。脾虚湿盛（常出现面色萎黄、四肢不温、神倦乏力、苔白或腻等证）或实热痰多，身热口臭者，不宜选用。

（据人民网）

大雪节气到 养生重四点



12月7日是24节气中的“大雪”。大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律。中医素有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，所以从中医养生的角度出发，大雪节气正是进补调的大好时机。

藏：重点保护呼吸道

大雪节气的特点是干燥，空气湿度很低。天津中医药大学第二附属医院保健科主任王铸说，冬季干燥，加之暖气较热，呼吸道成了最易发病的“重灾区”。他建议，尽量增加室内湿度，多喝水以保持呼吸道的湿润。如果室内空气太干，可使用加湿器。一般来说，冬天室内的湿度在30%至60%之间是比较合适的“度”。这样的湿度下，人体总体感觉良好。

穿：两个部位要保暖

大雪时节，最重要的养生即是保暖，身体暖暖的，气血才会顺畅，才可避免许多疾病的发生。

保暖强调的是头和脚。从现代医学角度来看，头部的血管密集，耗氧量大，热量散发也多，研究发现静止状态不戴帽子的人，在环境气温为15℃时，从头部散失的热量占人体总热量的30%。从中医角度来说，头为“诸阳之汇”，也是应该重点做好保暖的部位。“尤其是有心脑血管基础病的人，头部保暖更加重要，对预防脑卒中风等很有帮助。”

而俗话说“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪较薄，保暖性很差，一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，降低抗病能力，导致呼吸道感染，因此在寒冷的大雪时节，脚部保暖也应加强。

食：补肾强筋两骨汤

郑州市第三人民医院营养科主任侯喜信说，每年到“大雪”节气，都推荐大家煲“两骨汤”，此时要补肾养肝，肾强精力旺盛，肝好血运充沛，才能抵御严寒，同时需注意强健筋骨。

冬季很适合吃牛羊肉，能助阳暖身，牛羊的骨头熬汤除了有这些效果外，还有其他好处。

羊骨温中补肾；中医认为，羊骨性温，具有补肾壮骨、温中止泻的功效。现代研究发现，羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原等，补充骨骼必需的营养物质，预防骨质疏松。另外还可缓解筋骨疼痛、腰软乏力等病症。

牛骨养肝壮骨；牛骨有补肾阳、壮筋骨的功效。牛骨含有防止骨骼老化的骨胶原、软骨素，及促进肝功能的蛋氨酸及B组维生素、维生素A等，有很好的补肝效果。

按摩：“三窝”排毒法

进入大雪节气后，气温走低，在注意保暖防寒的同时，还可常常按摩腋窝、肘窝、膝窝排排毒。

腋窝——除心火腋窝处部的血管密集，耗氧量大，脉搏动处)是心经的重要穴位，可以祛除心脏的火郁毒素。

具体方法：用左手按右腋窝，右手按左腋窝，反复揉压至出现酸、麻、热的感觉，早晚各1次。

肘窝——去毒素肘窝有肺经、心包经、心经这三条经络通过，常按可排除心肺火气和毒素。

具体方法：用掌在肘窝这个位置连续拍打5~10分钟，1~2周拍一次。

膝窝——祛湿气膀胱经是

人体最大的排毒祛湿的通道，而膝窝中的委中穴（膝盖里侧中央），走膀胱经，是这个通道上的“排污口”。

具体方法：连续拍打5~10分钟，1~2周拍打一次。

（据《健康时报》）

力荐三碗汤 助你来进补

俗话说“冬季进补,开春打虎”,冬季是进补的大好时节,何不抓紧这个机会,喝一碗适合自己的滋补汤?

1、党参牛肉汤,气血双补

做法:

①.牛肉洗净切片,凉水下锅,水开后撇去浮沫。

②.山药去皮,切小块。锅洗净后重新烧开水,放入牛肉、党参、黄芪、枸杞、姜片,大火烧开煮15分钟。

③.盖上锅盖,转小火煎煮1小时。

④.放入山药,再煮30分钟,煮到山药软烂,调味即可。

功效:

党参是补气佳品,可补中益气、健脾益肺、生津养血,常用于气虚不足导致的乏力、气短,气血两虚导致的面色萎黄、头晕、及病后体虚、营养不良等问题。牛肉同样具有补益气血、健脾和胃的作用。

党参搭配牛肉,补气血效果增强。特别是熬夜、压力大、感觉疲劳的人,在冬日来一碗党参牛肉汤,可增强免疫力,消除疲劳。

提示:

建议最好选牛腩或牛腱子肉,用清水多泡一会儿,有助于泡出血水。党参具有促使发胖的特点,要注意用量,6克以内为宜。

2、灵芝鸡汤,增强免疫力

做法:

①.将鸡去皮洗净,备用。

②.陈皮浸软去果瓢。

③.锅中放适量水,烧开后放入鸡、灵芝、枸杞、陈皮、红枣,文火煲1个半小时。

④.放入桂圆肉,接着煲15分钟,即可调味享用。

功效:

这款汤中,灵芝有补气安神、止咳平喘等作用。《神农本草经》将灵芝列为上上药,可“益心气,补中,增智慧”。《本草纲目》则记载,灵芝能“坚筋骨,好颜色,久服轻身不老,延年、疗虚劳”。

现代医学研究发现,灵芝中有两大类有效成分:一是多糖、多肽,可减少色素沉淀、滋养皮肤、减少皱纹;二是“腺苷”,能减少体内自由基的堆积,延缓衰老,加深睡眠。

提示:

原则上,多数人都可以服用灵芝,但病人在手术前后一周都不适合服用,胃出血、胃溃疡等出血患者也不宜服用。少数人在服用灵芝后会出现过敏,需要警惕。

3、黄芪鲫鱼汤,健脾暖中

做法:

①.将鲫鱼洗净,沥干。

②.黄芪、莲藕洗净,胡萝卜去皮,切块待用。

③.锅内倒油烧至六成热,放鲫鱼煎至两面金黄,再放姜片煸香。

④.烹入黄酒,倒适量清汤,放黄芪、红枣、莲藕大火烧开后,小火慢煲1小时。

⑤.将胡萝卜放入锅中,继续用小火煲15分钟,调味即可。

功效:

机体在寒冬时节活动减弱,新陈代谢减慢,黄芪能帮助体质虚弱、容易感冒、畏寒怕冷的人祛除寒气。鲫鱼有益气健脾、清热解暑等作用,两者一起煲汤,更能补气血、温脾胃。

提示:

适量喝此汤能健脾暖中,但黄芪用量不宜过多,20克左右即可。炖好后吃肉、喝汤皆宜,每周1~3次。此外,如有手足心热、两肋胀闷、大便秘结等症状的人不适合食用。

（据《生命时报》）

公告

衡南县供销社系统

为认真做好衡南县供销社系统职工社保金断档补缴工作，维护职工切身利益，请下列未办好缴费手续的企业职工在2016年12月15日前与本人单位联系，迅速办好社保金补缴手续，逾期不办者，一切后果自负，特此公告。

衡南县供销社合作社联合社
2016年12月7日

江口供销社(共计 91人)

刘金玉	彭许翠	廖丽华	贺小辉
廖小平	龙华生	王冬寒	谢银燕
阳军华	刘雪春	陈云锋	罗桂秋
蔡小梅	廖江平	罗桂秋	廖凯
王社元	罗小菊	王青艳	蔡小莲
罗建平	廖冬华	罗青生	李辉
曹香英	刘文革	王如建	罗俊
阳国英	李宇姑	刘贱生	阳红梅
谢满军	廖湘平	杨满英	张桂平
彭秋元	刘杏林	廖英杰	张华乃
罗玉兰	廖宏丽	刘玉兰	刘金花
王林华	肖玲	贺元生	徐满元
徐荣	梁彬	阳凤秋	刘江保
廖辉华	廖彬	廖秋菊	陈胜
王小龙	刘秋菊	廖冬连	贺淑梅
陈谦	刘红军	廖四林	刘明珍
李国初	廖校生	罗检清	刘诗元
刘菊英	谢顺华	廖春娥	陈湘江
胡庆云	廖春城	王文英	廖义军
廖金生	罗魁	张水香	贺英
廖满生	许小伟	贺光荣	廖金菊
吴星	倪国生	廖湘元	

茶市供销社(共计 75人)

阳素平	王修会	王海明	刘大清
罗兵	罗桂香	王丽芳	黄春艳
江美玲	谢春华	许玲利	许玲利
熊良花	罗兰兰	莫姣英	罗晓仁
王小祝	罗国庆	王燕辉	谢玲丽
刘拥军	罗成平	谢美丽	罗海平
周小平	曹敦莉	罗兰东	雷秀连
廖冬阳	刘大清	贺香梅	许胜利

衡南县供销社合作社联合社
2016年12月7日

花桥供销社(共计 19人)

沈治国	沈青玲	曾金平	沈华安
李红艳	曾文清	唐花云	肖彬林
李红艳	黄辉军	蒋建平	胡飞跃
唐清华	谭明星	颜冬梅	谢云花
何荣华	唐美艳	颜建军	

泉溪供销社(共计 49人)

罗厚生	许佩金	胡建宏	刘毕芳
付小东	王灵芝	张生宏	胡建平
胡政	黄小平	刘小丽	王标

县饮食服务公司(共计 5人)

蒋淑君	刘雪姣	周亚军	王一武
龙江华			

县供销社(共计 199人)

万利红	贺满莲	谭玲芳	唐华娟
李元华	王红花	刘艳丽	刘艳丽
胡清华	贺秋凤	罗桂香	杨梅花
何四秀	葛长香	罗淑华	周素英
罗国祥	许亚莉	刘金蓉	唐美玲
倪卫东	刘映辉	胡冬梅	王卫华
罗艳	陈超英	凌朝阳	谢丽君
张丽萍	凌朝阳	罗国荣	张亚利
龙忠余	曾琪惠	邓桂春	杨凤
贺文明	凌兰英	贺海燕	龙建伟
彭雪华	胡小喜	贺小玲	陈金英
全香菊	谢雪娥	邱小飞	彭丽萍
谢玲英	谢雪娥	许衡花	陈小菊
阳解生	伍小龙	彭雪华	欧阳桂香
陈双连	吕新华	彭雪华	周敏
杨小爱	倪梅	罗锡华	郭新辉
宁淑花	陈曙利	王秋华	谢建平
徐丽红	王秋华	陈秋华	欧阳菊萍
夏彩云	陆燕	李卫国	
李云梅	李魏华		

县供销社(共计 7人)

黄志平	黄丹	欧建香	欧桂香
黄珍珠	蒋有东	欧爱国	

县栗江集体商业(共计 12人)

封漠军	封漠颂	欧书香	赵武留
陈庆孝	肖顺生	唐真	周天利
占宏新	谢宏新	陈书仁	郑少华

县茅市集体商业(共计 2人)

刘学甫	张传芳		
-----	-----	--	--

县花桥集体商业(共计 1人)

何菊香			
-----	--	--	--

县向阳集体商业(共计 1人)

刘建国			
-----	--	--	--

县车江集体商业(共计 16人)

蒋小红	吕书华	钟宪国	谢雪玲
陈卫东	何建香	陈玲	何玉贵
罗恒菊	贺立龙	武春梅	段雪生
何盛跃	李顺生	刘玉秀	何朝春

县江口集体商业(共计 3人)

廖吉梅	罗洪福	陶云祝	
-----	-----	-----	--

县泉溪集体商业(共计 8人)

刘昌宏	王丽君	付德余	李惠珍
欧成标	肖和平	肖爱平	李日珍

县茶市集体商业(共计 1人)

黄湘莲			
-----	--	--	--

县商业大厦(共计 4人)

周文帅	周玉良	沈浩	贺衡蛟
-----	-----	----	-----