

明日迎来白露节气 注意保暖多笑笑

白露后,多开窗通风,可在卧室放盆水或者打开加湿器,以增加室内湿度来缓解秋燥。坚持晚上用温水泡脚,水要没过脚踝,时间在15-30分钟,泡到身体微微发热最好,同时把耳朵和腰部搓热以补养肾气。

随着昼夜温差加大,建议在晨雾时减少外出。老人或有呼吸系统疾病的人群更不宜在晨雾中锻炼。建议老人可以散步,打太极,中青年人可以爬山、打球,还可以配合一些“静功”,如闭目养神来达到动静和谐。

中医认为笑能宣发肺气,调节人体机能,消除疲劳,恢复体力。笑可以使肺吸入足量清气,呼出浊气,加速血脉运行,能使心肺气血调和。

/ 养生食谱 /

南瓜小米粥

做法:准备1小块南瓜,1小碗小米。南瓜去皮洗净切成小块放入锅中,加入冷水用大火煮沸。等汤水沸腾后,倒入小米一起熬煮。粥黏稠之后,就可以出锅食用。

南瓜具有润肺益气的作用,搭配滋阴的小米一起熬煮,很适

合干燥秋季食用。

百合鸭汤

做法:准备半只老鸭,适量百合、芡实。将鸭斩成小块,再放入锅中加入冷水,煮1分钟捞出,冲洗干净。之后重新将鸭放入炖汤的砂锅中,加入清水以及洗好的百合、芡实,直接开大火炖煮。汤水沸腾后,用小火炖煮两个小时,就可以加盐出锅了。

百合能补益心肺,鸭肉滋阴效果很好,两者搭配炖汤食用,可以保护肺脏。

柚子鸡

做法:准备1个柚子,1只鸡。将柚子剥皮取出柚子肉备用,宰杀好的鸡冲洗干净,尤其是鸡肚子多清洗几遍。洗净后,将柚子肉塞入鸡肚子里。之后将整只鸡放入锅中,加入清水,用大火煮开。汤水煮沸后,将汤面上的浮沫捞掉,再用小火慢慢炖煮两个小时。最后起锅前加入少许食盐,即可食用。

柚子具有润肺生津的作用,而鸡肉则能够稳中益气,两者搭配炖汤食用,具有理肺气的效果。

据江苏中医药微信公众号

菱角绿豆粥 补脾益气强身

菱角和栗子、莲藕被称为“秋三宝”。在中医看来,菱角能够解暑及伤寒积热,止消渴、解酒毒,还能补脾胃,强腰膝,健力益气。

菱角作为水果生食,性味甘凉,能清热生津,消暑解热,除烦止渴。煮熟吃肉厚粉糯,性味甘温,能益气健脾等。为大家推荐一道食疗方:菱角绿豆粥。

准备菱角150克,绿豆50克,粳米50克,白糖少许。将菱角洗净,去壳,切成小块备用。将绿豆、粳米分别去杂洗净,浸泡于水中。将绿豆放入锅内,加水适量煮熟。在锅内加入粳米、菱角,用文火煮至成粥。加入白糖适量,调匀即可食用。

此粥可补脾益气、健力强身。但需注意的是,菱角虽然药用价值很大,食用时不宜过量,脾胃虚寒、便溏腹泻、肾阳不足者,均不宜食用。

据杭州市中医院微信号

罗汉果食疗方 清肺润肠止咳

最近你是否感觉口干咽痛,还伴有舌质红、苔薄黄现象?

进入秋季,用罗汉果来清热润肺,是很不错的选择。今天为大家介绍两种罗汉果食疗方。

罗汉果开胃饮:罗汉果1个,山楂6片,洛神花1朵。将罗汉果洗净,压碎,与山楂、洛神花一起放入壶中,加开水冲泡,加盖闷5分钟,滤出茶汤,即可品饮。

本药茶具有健脾开胃、生津润喉的作用,适合咽喉肿痛、食欲不振、消化不良、情绪紧张的人群饮用。

罗汉果炖猪蹄:猪蹄150克,罗汉果1只,生姜3片,大葱1根,料酒、食盐适量。将猪蹄和罗汉果分别洗净,猪蹄切块,大葱切段;砂锅内放入猪蹄和适量清水,将水烧开后,撇去浮沫。加入罗汉果、料酒、生姜和葱段,小火炖约1小时,加入食盐调味即可。

本补汤具有清肺润肠、化痰止咳作用,适合久咳、口渴唇燥、舌红少苔、大便秘结人群食用。

据养生中国

秋日养护骨骼 四大法则要牢记

时序进入秋季,不少朋友又开始采购钙片来养护骨骼。殊不知,补钙并不能从根本解决人体脏腑与骨骼功能逐渐退化的趋势。

中医认为,预防及延缓骨质疏松,不仅要治“标”补钙,更要在日常生活中注重养护,即“治本”。今天介绍骨质养护四法则。

注重固肾护元

肾精是生命根本。明代医家张景岳认为早衰的产生是由于不知摄生,损耗精气,所谓“残伤有因,唯人自作”,指出欲保生重命者,尤当爱护阳气,重视阴精在养生中的作用。老年人肾气已衰,肾精已亏,元阳耗散,更应该注意节欲惜精,养护阳气。聚存阴精才能养护阳气,使阳有所依;保全阳气又有助于生化阴精,使阴有所化。

精足髓旺,则骨骼得以充养坚强。

提倡动静相适

中医认为,形与神是统一的,调神与养形紧密结合是老年人养生保健的大法。只有形神共养、动静结合,才能防病抗老,健康长寿。适度运动能加强肌肉力量、增加骨量,是对骨骼的良性刺激。明代徐春甫《养生余录》指出:“人体欲得劳动,但不当使极尔。”要循序渐进,持之以恒,做到“行劳而不倦”,才能收到健身的效果。散步、游泳、骑行、太极拳、八段锦等,可使老年人筋骨健壮、气血流通。流水不腐,户枢不蠹,讲的正是这个道理。

讲究饮食有节

民以食为天,人以水谷为本。中医讲究肥甘厚味不宜多食,过则伤脾胃,易生痰、化火,酿生病变,强调保护脾胃、培补后天之本。骨

质疏松的老年人常会以补肾的食物进补,如羊肉、海参、山药、栗子、桑葚、枸杞子、黑芝麻、核桃、莲子等。但要注意不可过度进补、以药代食,药食两用之品虽然安全,亦不可长期食用。

日常生活中要有意识地避免过度吸烟饮酒,饮食要均衡,做到品种多样化、粗细搭配,不要偏颇,不能天天吃杂粮,也不能天天大鱼大肉,当以清淡、易消化为主。

契合天人合一

起居有常,不忘作劳,才能“生气不竭”。《素问·上古天真论》中强调调养生要注重阴阳平衡,天人合一,生活规律随四季而调整,提倡“春夏养阳,秋冬养阴”,顺应自然界生息规律,如日出而作、日落而息、劳逸结合、多在户外活动、多晒太阳,才能延缓衰老、常保活力。

据中国中医药报官方号