

健脾祛湿固肾 苏东坡为何独爱芡实

《红楼梦》里有一回“秋爽斋偶结海棠社，蘅芜苑夜拟菊花题”，说贾宝玉让人给史湘云送吃的，其中有两样时鲜货，一是红菱，另一样就是芡实。

《黄帝内经》中记载，芡实的补肾效果强于山药，祛湿效果优于红小豆，镇静效果胜过莲子，是健脾固肾之补益佳品。

它也是大文豪苏东坡十分喜爱的冬季保健品。隆冬之际，不妨一试。芡实是睡莲科植物芡的成熟种仁，因为它的果实很像鸡头，所以又称“鸡头米”，有“水中人参”的美誉。

东坡日啖芡实30粒

苏东坡对养生很有研究，著有《东坡养生篇》等书，到老年仍身健体壮、面色红润、思维敏捷。

他的养生之道中有一条就是吃芡实，吃法颇为奇异：时不时取刚煮熟的芡实1粒，放入口中，缓缓含嚼，直至津液满口，再鼓腮漱几

遍，徐徐咽下。

冬季，他每天用此法吃芡实10-30粒，日复一日，年复一年，坚持不懈。

据说苏东坡还极喜爱吃用芡实煮成的“鸡头米粥”，并称之“粥即快养，粥后一觉，妙不可言”。

东坡的养生之道，在中医看来颇为可取。芡实性味甘、涩、平，入脾肾二经，能健脾祛湿、固肾止泻，且有“补而不峻”“防燥不腻”的优势。

冬季比较燥，这芡实可以润燥但是又不寒凉，所以特别适合在冬季吃。

“四神汤”治好乾隆四重臣

在诸多用到芡实的补益食疗方里，最出名的恐怕就是“四神汤”。

相传清朝乾隆皇帝下江南时，随伺在旁的四位大臣由于日夜操劳，加上舟车奔波、水土不服，因此相继病倒，面对此种情况，御医也束手无策。乾隆皇帝命当地知府张榜求医。

不久，有一人前来揭榜，在把

过脉之后开出一个药方后，宣告：“四臣，事成！”

四位大臣服下这药方之后，果然立即痊愈。

此后，每有官员南巡，皆以此方炖煮食物养身，久而久之，此方便以“四臣汤”为名在民间广为流传，后来传着传着就以讹传讹，变成“四神汤”。

其中“四神”是指薏仁、莲子、芡实和茯苓这四位“神仙”，它们汇集在一起后互相补遗，制成的汤水对人体具有健脾、养颜、降燥等诸多益处，能起到脾肾双补的作用。

冬季居家 快手食疗

我们在家可以这样熬制“四神汤”：

材料：薏米、莲子、芡实、茯苓各15克，栗子肉150克、冰糖100克、清水2000毫升。

做法：用小火煮30分钟，再加入冰糖，继续用小火煮10分钟即可。

作用：早晚空腹吃，可补肝强肾、延年益寿。

据人民网健康

维生素C怎么补

注意三误区两途径

受新冠疫情影响，出现了全民提高免疫力的热潮。很多人认为维生素C是“万能补充剂”，大量补充能缓解发烧、咳嗽、上火等。事实真是如此吗？

维生素C不是“速效药”

有的人感冒发烧，吃了维C后，确实症状有所减轻，于是认为维C能治疗感冒咳嗽。

专家表示，维C本身没有治疗感冒的作用。对于本身就存在维C缺乏的人来说，感冒时补充维C只能作为辅助措施，有助于提高免疫力，缓解症状，缩短病程。

维生素C不能治口腔溃疡

很多人觉得患上口腔溃疡，就是因为缺少维C，所以会选择大量吃水果或者直接吃维C片。

但是，从现代医学的角度来看，口腔溃疡的病因是不明确的，压力太大、生活挫折、环境变化、贫血、缺乏维生素等都有可能诱发口腔溃疡。

此外还有一种损伤性口腔溃疡，是因为日常生活中不小心造成口腔黏膜破损引起的，如吃东西时咬了自己一口、吃甘蔗等纤维粗硬的食物、吃太烫的食物等引起的。

因此只是简单地补充维C，并不会有太好的效果。

维生素C吸收有规律

一旦缺乏维C，血管胶原蛋白不足，血管脆性就会增加，容易出血，轻则皮肤淤青，重则胃肠道出血等。但维C并不是吃得越多越好。

摄入30-60毫克，吸收率可达100%；摄入90毫克，吸收率约80%；摄入1500毫克，吸收率约49%；摄入3000毫克，吸收率约36%。

随着维C摄入量的增加，不仅吸收会变差，多余的维C还会在体内转变成草酸，增加泌尿系统结石风险，损害肾脏健康。所以，维生素C不能盲目补充。健康成人每天应摄入100毫克，最多摄入2000



图据CFP

毫克。

科学补充维生素C有两招

应该如何科学补充维生素C呢？主要可以通过两个途径，一是吃新鲜果蔬，二是服用补剂。

水果中，酸枣、猕猴桃、鲜枣、沙棘、山楂、草莓、木瓜、荔枝、葡萄柚、橙子、橘子都不错，比如酸枣的维生素C含量高达900毫克/百克，1-2颗就能满足每日所需。蔬菜中，辣椒、西兰花、柿子椒、菠菜、甘蓝、苦瓜、苋菜、大白菜、水萝卜的维生素C含量比较高，在45毫克/百克以上，每天吃500克即可。

如果饮食无法充分摄入维生素C，可服用补剂，但选购时需注意看营养成分表。

据养生大国医微信公众号

猛回头血管易堵 用转身代替转头

老年人不能再像年轻时轻松完成一些动作，在日常生活中要适当改变做事方式。我国一项慢病前瞻性调查研究显示，在70-89岁人群中，63%的人存在颈动脉斑块。血管中的斑块就像河水里的流沙，易被血流冲走，改变位置，危险系数较高。

颈动脉是大脑重要的供血通路，猛然回头、转身，动作剧烈，易使斑块脱落，堵塞血管，使大脑缺血。轻者会出现头晕等不适症状，严重时会诱发心脑血管病的急性发作，甚至出现失明、失语、半身不遂等严重脑梗死症状。

有颈椎病、高血压、骨质疏松等疾病的老年人，快速转头还可能导致身体失衡，进而跌倒。

正确的做法是，老年人需要转头时，应该有意识地放慢速度，避免幅度过大，也可以多用转身代替转头。

据科普中国

冬季咽喉疼痛 推荐四种方法

冬季高发咽喉疼痛，推荐以下4种缓解咽喉疼痛的方法：

浓盐水漱口。利用其高渗透压作用减轻粘膜的水肿、肿胀，缓解咽部症状，有助于缓解咽喉疼痛。

漱口的方法是将配好的盐水含在口中，头向后仰，然后张嘴鼓气咕噜噜一、二十次，使盐水在咽后壁粘膜多接触、多停留，以获得更好缓解疼痛的作用。

需要提醒的是，浓盐水最好不要咽下去，否则对食道黏膜会产生一定刺激。配好的盐水建议一天多次漱口，效果更好。

含服喉片。可选用中成药甘桔冰梅片、咽立爽、清咽滴丸、银黄含片、西瓜霜含片等含服。每次1-2片，不拘时含服，有清利咽喉作用。

吹药。可予西瓜霜喷雾剂、喉风散、冰硼散等，每次1-2下，不拘时外喷，具有清热利咽、消肿止痛功效。

雾化喷喉。有条件者还可尝试雾化喷喉，可以减轻咽喉黏膜水肿，促进炎症吸收，加速康复。雾化喷喉可用中药鱼腥草液。

据广东省中医院微信公众号