

# 寒冷天气养好五脏很关键 中医推荐五大养护“套餐”



五脏的主要功能为化生和贮藏人体精气,养好五脏对于养生意义重大。在寒冷冬季,中医师为大家推荐五脏养生“套餐”,一起来看看。

## 养肾套餐:黑豆+涌泉

食疗方黑豆豆浆:干黑豆浸泡一夜,与清水的比例为1:20,打浆后充分煮沸即成。慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病合并肾功能不全、血肌酐、尿素氮升高者,不宜过多食用黑豆及其他豆制品,以免加重肾脏负担。

按揉涌泉穴:该穴位于脚掌中线的前1/3处,将拇指放在该穴上,用较强的力搓揉20-30次,两脚都要按摩,晨起和睡前按摩,养肾效果较好。涌泉穴对于滋肾阴、补肾水意义重大。

## 养脾套餐:大枣+足三里

食疗方花生衣红枣汁:100克花生米温水泡半小时,取其红衣,与50克干红枣同煮半小时,加适量红糖调味,一日内分3次服用。需注意,由外感风热引起的感冒、发烧及腹胀气滞者,不宜食用大枣。

按揉足三里穴:该穴位于腿

部,外膝眼向下四横指(将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准)处,时常按摩足三里穴,可以健脾补气。

## 养肺套餐:白果+太渊

食疗方白果鸡丁:200克鸡肉切成1.5厘米方丁,用适量精盐、料酒拌匀入味5分钟,再加入1个鸡蛋清、15克干淀粉抓匀上浆。50克青椒、15克葱白洗净切丁。去皮和芯的白果10枚入沸水中焯熟,鸡丁用四成热的油快速滑炒捞出。葱丁炸香,放入青椒、鸡丁、白果和50克鲜汤,翻炒均匀,50克水淀粉勾芡,淋入香油即成。

按揉太渊穴:该穴位于腕横纹上,桡动脉搏动处。用左手拇指尖端按压右手太渊穴,垂直向下按压,按而揉之,然后缓慢屈伸右手腕,让刺激充分达到肌肉组织深层,产生酸、麻、胀、痛、热等感觉,持续20-30秒后,渐渐放松,再轻揉局部,如此反复操作。左右交替进行,每穴按压5-10分钟,每日1-2次。刺激太渊穴可补气养肺、止咳平喘。

## 养心套餐:龙眼+神门

食疗方宁心安神汤:龙眼肉

15克,莲子、芡实各20克,用水熬煮直至莲子和芡实熟烂。桂圆多食易气滞,阴虚火旺者以及舌苔厚腻、气壅胀满、腹泻者应忌食。

按揉神门穴:该穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处。日常可随时掐、揉刺激神门穴,以有轻微酸胀感为宜。晚间睡前按摩神门穴,助眠效果更好。就寝时以右手大拇指按左手神门穴5-10次,再用同样的方法按摩右手,有利入睡。神门穴具有安定心神、泻心火的作用。

## 养肝套餐:枸杞+太冲

食疗方枸杞白菊花茶:取枸杞、白菊花各3克,泡水代茶饮,可辅助治疗肝血虚引起的见风流泪、白内障等眼病。枸杞偏于温热,感冒发烧、有炎症、腹泻的人最好不要吃。

按揉太冲穴:该穴是肝经的原穴,用手指沿着足部拇指、次趾间的夹缝向上移压,足部动脉搏动处就是太冲穴,每次持续按压4-5分钟,可改善因肝阳上亢所致的高血压。感冒初期按摩太冲穴,还可减轻感冒引起的双目流泪或干涩等不适。

据《中国中医药报》

## 三个动作 有助提升心肺功能

冬季呼吸道疾病高发,患者在康复过程中,可能出现胸闷、气短、咳嗽等情况。专家表示,改善上述症状,呼吸锻炼很有必要。不仅可帮助提升肺的通气效率,促进排痰,还有利于增强心肺功能,从而预防呼吸道疾病再次发生。大家可通过3个动作,来进行呼吸锻炼。

**噘嘴呼吸:**轻闭嘴唇,用鼻缓慢吸气,默数3秒;然后像吹蜡烛一样将嘴唇缩拢,慢慢呼气,默数6秒。

**腹式呼吸:**双手放在腹部或下肋部,鼻吸口呼,吸气时鼓肚子到最大程度,吐气时腹部下沉到最大程度。尽量不要抬升胸部,最大程度动员膈肌,呼气时间是吸气的两倍。

**扩胸活动:**鼻吸口呼,吸气时做扩胸运动,呼气时收回双臂;再吸气时外展双臂,呼气时收回双臂;再吸气时上举双臂,呼气时收回双臂。

3个动作站着、坐着、平躺着做都可以,每天3次,每次做3组,每组做10个。呼吸锻炼中如出现不适感,如呼吸困难、胸痛、头晕及视物不清等情况,要及时暂停。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者,训练前应先咨询医生。据人民网

# 骨质疏松患者不能喝醋吃笋吗 三个饮食误区要辨明

喝骨头汤补钙的做法不科学,这在许多科普中都有所提及。其实,对骨质疏松患者来说,还有几个饮食上的误区要辨明。

## 误区一:不能喝醋

一些患者之所以这样认为,是觉得醋呈酸性,会溶解骨骼中的钙质,从而加重骨质疏松。其实适量喝醋不仅不会增加钙的流失,反而有助于预防骨质疏松。

首先,醋并非直接作用于人体骨骼,而是在胃肠道消化吸收。其次,醋的酸味能增强食欲,并刺激胃酸分泌,有助于食物的消化和吸收。第三,醋中钠含量低,因而适量用醋,有助于减少食盐的摄入,防治骨质疏松。

另外,醋多以糯米为原料,经蒸煮、发酵等多道程序后制成。醋

除了含有一定量醋酸外,还含有多种氨基酸、有机酸、维生素和矿物质,具有一定营养保健价值。

## 误区二:不能吃笋

有些患者认为笋中含有大量草酸,而草酸可与钙结合从肠道排出,造成机体缺钙,进而诱发骨质疏松。也有患者认为笋是空心的,吃笋后骨头会变得更加空心。其实,这两种想法都不对。

笋的确含有较多草酸,但与草酸结合从肠道排出的钙是有限的。另外,当血钙降低时,肾脏对钙的重吸收增加,即通过肾脏排泄的钙减少,从而使血钙保持在正常范围。

笋除了含有钾、铁、磷、维生素C、维生素B、蛋白质等营养物质外,还含有丰富膳食纤维。因此,适量

吃笋,不仅不会诱发骨质疏松,反而有止咳化痰、补血益气、健胃消食、润肠通便等作用。

## 误区三:喝咖啡没啥影响

一般来说,偶尔喝咖啡对骨骼健康影响不大,但如长期过量(如每天2杯或2杯以上)喝咖啡,就有可能诱发或加重骨质疏松,增加髋部骨折风险。

长期过量喝咖啡诱发骨质疏松的机制,可能与以下两点有关。

一是咖啡中的咖啡因具有一定利尿作用,它可以促进钙等营养物质从尿中排出,造成机体缺钙。

二是咖啡因可刺激胃肠道蠕动,甚至诱发胃肠炎,从而影响蛋白质、钙等营养物质的消化和吸收。

据健康浙江

## 除了口罩 戴好帽子可防感冒

为什么戴帽子也能防感冒?专家表示,因为头部皮肤较其他部位皮肤厚而致密,头部血管及淋巴组织极为丰富,并含有大量皮脂腺、汗腺等。而且,头部常外露,毛孔也较大,最容易散失热量。在热量散失的同时,因空气对流,风寒极易乘隙通过头部侵入人体。

在冬季,气温较低,即使处于静止状态的人,如果不戴帽子,从头部散失的热量也很可观。

研究显示,不戴帽子又不常运动的人,外界气温在15℃时,通过头部散失的热量占人体总热量的1/3;4℃时会散失总热量的50%;在0℃时可散失总热量的60%。

所以说,在严冬,如果不戴帽子外出,热量会迅速从头部散发出去,人在此时易受风寒侵袭而患感冒等疾病。据养生中国