

降雨增多易湿邪困脾 雨水时节试试一汤两粥

本报记者 徐小翔 通讯员 陈瀛

眼下已进入二十四节气中的第二个节气,也是春季的第二个节气雨水。因为气温回升、冰雪融化、降水增多而取名为雨水。

浙江省中山医院老年病科主任徐慧连表示,雨水节气后,降雨有所增多,寒湿之邪最易困着脾脏。同时,湿邪留恋,难以去除,故雨水前后应当着重养护脾脏。

中医认为,肝主生发,故春季肝气旺盛,肝木易克脾土,春季养生不当容易损伤脾脏,从而导致脾胃功能的下降。

春季养脾的重点首先在于调畅肝脏。保持肝气调和顺畅,饮食上要保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应比例。同时,尽量少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜等。

唐代著名医药学家孙思邈在《千金方》中论及春季的饮食养生时曾提出“春七十二日,省酸增甘,以养脾”的饮食原则。春季为肝旺之时,多吃酸味食物,会使肝功能

偏亢,肝气旺会影响脾,所以春季容易出现脾胃虚弱病症,故在饮食上少酸(肝之味)微甜(脾之味),宜选辛、甘温之品,忌酸涩。饮食宜清淡可口。

饮食调养要考虑脾胃功能特点,用生发阳气之法调补脾胃,多食用健脾祛湿、温中和胃的食材,如薏苡仁、茯苓、山药、扁豆、莲子、鲫鱼、大枣、胡萝卜、南瓜等。

古人有“糜粥自养”之说,粥类有健脾利湿、养胃和胃作用。雨水前后服用养生粥对润和脾胃有益,尤其脾胃功能较差的老人及孩童,胡萝卜南瓜粥、山药红枣粥、芡实莲子粥等都是不错选择。

在禁忌方面,此时节应少食油腻碍脾之物,忌生冷及刺激性食物。喝水尽量喝温水,不宜饮用凉茶。此外,不可盲目进补,避免助阳外泄,肝木生发太过,克伤脾土。同时避免因肥甘厚味滋腻脾胃,肝郁脾虚,脾失健运,造成水湿不化、聚湿生痰、助长湿滞,导致一系列的脾胃问题。因此,建议少食羊肉、狗肉等温热之品。

/ 养生食谱 /

根据此时节的调养重点,医生推荐3款养生膳食。

芡实莲子苡仁汤:30克芡实、20克莲子、30克薏苡仁浸泡清洗;500克排骨剁成小块,水开后焯一下。把排骨、芡实、莲子、薏苡仁、5克陈皮及1块姜倒进砂锅,大火煮开后改用小火炖两个小时,最后放点盐。可健脾祛湿益肾,醒脾行气开胃。

健脾养胃粥:薏苡仁在准备下锅前3小时用温水浸泡;红枣用温水泡软、去芯;粳米淘洗干净;红枣、薏苡仁、小米、百合、淮山药等同入锅内,加清水适量,旺火煮开后,文火熬煮成粥。有助补中益气,滋阴润肺,健脾开胃。

金橘山药小米粥:20克金橘洗净,切片备用,100克鲜山药去皮切片,与金橘片及淘洗干净的50克小米一同入锅,加适量水,用大火煮开,改用小火熬成稠粥,加入15克白糖即成。有助疏肝健脾、行气止痛、开胃消食。

晚饭吃太撑睡不踏实 三个好习惯有助消食

春节期间,不少人存在饮食不规律的情况,同时可能进食过多、过杂。中医有“胃不和则卧不安”之说,意思是胃气不和会引起失眠易醒、多梦等睡眠不安症状。如果晚餐不小心吃多了,该怎么办呢?

其实,养成3个饭后好习惯,可以起到消积化滞的作用。

适量饮用萝卜汁。将新鲜的白萝卜洗净榨汁,可加适量冰糖调味,有消食导滞的作用。

按摩中脘。中脘穴位于脐与剑突下连线中点,位于人体中部,为连接上下的枢纽,经常按摩此穴可以起到调节胃肠道功能的作用。将双手搓热,重叠放在中脘穴处,顺时针方向摩30次。

叩齿。可起到促进消化、健脾胃的作用,做时摒除杂念,全身放松,口唇轻闭,上下牙齿有节律地相互轻轻叩击100下。

据《中国中医药报》

春节“洗刷刷” 手部护理别疏忽

春节前后,许多家庭开启“洗刷刷”模式,打扫卫生、准备大餐……不少朋友近期可能出现手部干燥、开裂情况。如何护理好手部?今天为大家介绍几个妙招。

首先,做好手部日常护理。

平时可以选择一些温和的护手霜,洗手后涂抹。

晚上睡觉前,将双手放在40℃温水中浸泡15-20分钟,加速手部血液循环,然后再涂抹护手霜。

经常做家务,建议尽量使用洗衣机洗衣服,用手洗东西和做清洁时最好戴橡皮手套,洗手后一定要涂抹护手霜。

如果想让手看上去纤细修长,可将指甲留长些,修成长椭圆形。

每周可做一次手部去角质护理:取适量去角质霜或橄榄油,加入一匙蜂蜜或一匙红砂糖,备用。把手在温水里浸泡10分钟左右,让角质完全软化。把此前准备好的霜或油涂在手上,双手轻轻搓揉,如皮肤微疼就不要再搓揉了,用温水冲干净。第四步,将手擦干,涂上橄榄油,包上保鲜膜30分钟。第五步,冲掉橄榄油,涂上护手霜。



此外,还可尝试对手部进行按摩护理。点压刺激手部穴位,可以促进血液循环、加速新陈代谢,达到放松、滋养的效果。自我手部按摩护理的具体步骤如下:

手上涂抹适量按摩膏,双手摩擦使之升温,用一只手的食指、中指、无名指在另一只手的手背上,由手腕向手指根处按摩。双手交替10回以上。

按压指关节。因为手的活动量很大,关节处更应注意保养。

用一只手的拇指、食指推拿另一只手的掌心,从手腕推向指尖,使手上穴位与身体各器官相呼应。

双手合十相互按压并屈伸到手腕的极限点,力度不可太大,以

增强手腕弹性。

用拇指和食指,从指根到指尖按压手指的侧面及里面。

按压指尖双侧后,接着牵引指尖。指尖末端血液流动容易停滞,给予刺激可以增加手指灵活性。

用另一只手捏住指尖以回转方式按摩,交替向左、右方向进行。

按摩指甲盖后缘,软化角质,增进血液循环,促进营养吸收。

握拳,然后用力展开。

停留3-5分钟,洗去按摩膏,涂上护手霜。手部特别干燥的,可先不洗去按摩膏,而在手上包上一层保鲜膜,然后戴上电热手套,这样能更好地促进营养的吸收,增强养护效果。 据人卫健康微信公众号

一到春季就打喷嚏 国医大师推荐实用方

一到春天,很多人会出现打喷嚏,流鼻涕导致眼痒、耳痒等情况,这些症状都与过敏性鼻炎有关。

过敏性鼻炎是发生在鼻腔黏膜的变态反应性疾病,分季节性和常年性,其典型症状是流清鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒等。

春季空气中飘浮着大量花粉、尘螨,加之天气干燥,鼻腔容易受到外来刺激物的影响,诱发过敏性鼻炎。

如何缓解过敏性鼻炎带来的困扰呢? 国医大师王琦认为,日常生活中有一些小方法对付过敏性鼻炎既好用,又方便。

比如厨房的常见食材葱白和百合,就可以缓解“清涕滂沱”的症状。用葱白靠根部切3段,每段大约5厘米,百合30克,适量加些生姜、蒜和盐,煮水喝。

此外,还有一个效果很好的外用方,可取30克鹅不食草,放在一个可以密封的罐子里,用75%的酒精浸泡5天,每次往鼻孔里滴2-3滴即可。

据养生中国、人民网