

适当“春捂”宜吃葱姜蒜

应对倒春寒 中医来支招



通讯员 陈瀛 本报记者 徐小翔

年后冷空气杀了个回马枪,倒春寒来势汹汹,我省多地进入“速冻”模式。

浙江省中山医院经方门诊王斌副主任中医师表示,倒春寒时,寒邪为盛,寒主收引,有寒冷、凝结的特点,易损伤人的阳气,轻则让人体表受寒、肠胃受寒,重则让人的血液流动变慢,甚至凝滞,脉道僵化。

王斌强调,以下群体需要格外

注意:既往有心肺系统疾病、全身或局部血管疾病的群体;平素怕冷、易感冒群体;胃肠素虚、消化差的群体;既往有癫痫病史的群体;经常要风度不要温度,穿衣少的群体。

王斌提醒,春季要适当“春捂”,不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬装。此时节,早晚气温较低,要注意保暖,谨防感冒和呼吸道疾病。

受寒初期可以用葛根汤,如出现咽痛、发热、口苦、纳差,则使用

小柴胡汤或小柴胡颗粒。

此外,春季宜吃辛香发散之物,比如洋葱、大蒜、生姜、紫苏,它们属于辛味,有一定的热性,既可以通利血脉,让凝滞的血液通达,让肝木条达,又可以抵御寒邪,防止倒春寒对人的伤害。如果倒春寒时受了寒,也可以饮用姜茶来驱寒暖胃,如果姜茶味道过于辛辣,可以搭配红糖或者黑糖。

其次,可以吃一些甘平味偏淡食物,比如山药、马兰头、荠菜等。在中医理论里,甘味入脾,脾主甘味,倒春寒来袭最容易伤脾,出现脾气弱、脾气虚的现象。因此,食用一些甘味食物能补益人体的脾胃之气,脾胃养好了,又辅助于肝气,帮助滋养肝脾。

乍暖还寒时,脚部特别容易受凉。建议睡前用热水泡脚,可促进血液循环,驱寒保暖,增强代谢。王斌建议,晚上9时是肾经气血比较衰弱的时辰,这个时候泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,排出体内的寒气和废物,同时也能供给养分。



除湿驱寒养阳气

吃对这棵“补阳草”

通讯员 徐允佳

乍暖还寒,稍不注意容易受寒感冒。春天,把阳气生发好才能有效防病。春韭堪称“春季第一菜”,很适合忽冷忽热的春天食用。因其温补肝肾、助阳固精作用突出,所以在药典上有“起阳草”之名。具体来说,有以下几方面效用。

健脾理气。春天人体肝气较旺,而肝属木,木又克脾土,所以肝气盛就容易脾胃不好。韭菜因含有植物性芳香挥发油而散发出强烈的特殊气味,有利于行气导滞、疏通人体气机。

滑肠通便。韭菜富含多种维生素,粗纤维丰富,食用韭菜可促进肠道蠕动,有利于排便。同时这些维生素和纤维素,有助减少人体对胆固醇吸收,降低血脂,防治动脉硬化和冠心病等疾病。

补肾养阳。中医认为,韭菜有利于滋养人体阳气。如肾阳虚引

起夜尿增多、腰膝酸软、须发早白等症,以及容易感冒人群,可以在春天多吃韭菜。

抗菌消炎。韭菜的特殊气味是来自其所含有的硫化物,这些硫化物不仅具有杀菌消炎作用(抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等),还能帮助人体吸收维生素B1和维生素A。

提高免疫力。其含皂甙、类黄酮等物质,对提高免疫力有好处。

/ 养生食谱 /

韭菜鸡蛋:约200克韭菜洗净切小段,将清水1汤匙、麻油1茶匙、胡椒粉少许和韭菜一起拌匀,在大碗内搅散4个鸡蛋。炒锅烧热,放入3汤匙生油,待油热后,倒入韭菜、蛋液,快炒至凝固,即可装盘食用。温中养血,温肾益阳。

韭菜炒虾仁:300克虾仁洗净,150克韭菜洗净、切段。锅内加油,放入虾仁和3片生姜翻炒,加调料,

用小火炒4分钟左右。待虾仁入味后,再加韭菜翻炒至熟即可。温中补肾、助阳固精。

姜韭牛奶羹:取500克韭菜洗净切碎,30克生姜刮皮洗净。将韭菜、生姜一同放入绞汁机中绞汁,取汁备用。将韭菜汁、生姜汁放入锅中,加250毫升牛奶,小火煮开即可。温中散寒,健脾养胃。

医生提醒,有胃肠道疾病或肠胃功能较弱的人,吃韭菜易产生泛酸、烧心等症状,不宜多吃。

对于一些阳盛体质或阳气盛的人群,特别是处在阳盛疾病发作期的患者不宜食用。

有嗓子疼、上火、发烧、黄痰等症状的急性上呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作的患者,最好少吃。

韭菜中含草酸,易与一些矿物质发生拮抗反应,影响这些矿物质和微量元素的吸收,缺钙的老人、孩子要少吃。

胆主春生之气

子时好眠助升发

子时是指晚上23时到第二天凌晨1时,是一天最黑暗的时候。中医传统文化中,非常重视这个时辰。

子时对应十二经络的胆经。胆属木,主春升之气,胆主阳气的振奋,对身体其他脏腑有鼓动之力。

古人认为,在子时,经历了“夜半阴陇”(半夜阴气聚集旺盛)之后,阳气启动,身体处于阴阳相会、水火交泰之际,此时身体宜静不宜动,以促进微阳化阴,让阳气逐渐旺盛起来,让正气充满体廓。

为了保证子时能够睡个好觉,晚餐时间不宜太晚,且应避免过食高油、高脂肪、高热量、高钙、胀气食物,以免造成胃肠、肝、胆、胰脏负担过重。

另外,睡前力戒忧愁焦虑或情绪激动,应避免高谈阔论,饮用浓茶咖啡,观赏激烈影视剧、球赛、拳击等视频,这样才不会使大脑处于兴奋状态中,造成难入睡、失眠、多梦等。如果平时睡眠不佳,可以用夜交藤50克煮水沐足,有安神助眠之效。

据广东中医药微信公众号

白发位置不同

调理方法各异

一般来说,随着年龄增长,人或多或少会长出白发。专家表示,不同位置白发预示不同身体状况。

过早两鬓斑白关注肝脏。两鬓的部位在耳旁,属于足少阳胆经,胆经从外眼角的瞳子髎穴开始,向上沿头部侧面行走,到达额角部,下行至耳后(完骨穴),而且肝、胆互为表里,故两鬓生白发与足少阳胆经关系最为密切,以调肝为主。建议刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络、清肝泻火。浮白穴位于耳后乳突后上方,是足少阳胆经上的穴位。

头顶、后脑勺白发多关注肾经。头顶、后脑是督脉、足太阳膀胱经所循,督脉主一身之阳气。肾与膀胱相表里,与肾关系最为密切,任督二脉与先天之本肾也最为密切。头顶、后脑勺长白发的人,如果伴有腰膝酸软、健忘、反应迟钝等现象,要注重补气养血,还要注意补肾。日常可以吃一些黑色食物,如黑豆、黑芝麻、桑葚等。据 CCTV生活